Tchan

Document distribué par **Daniel Fargeas**, 66600 Vingrau, France, tél. 04.68.29.40.89
Vos compléments d'information et rectifications sont bienvenus.

Le Tchan, *"ancêtre du Zen"* propose :

LE NOUVEL ENSEIGNEMENT TCHAN...
formation psychologique et parapsychologique complète
en 10 cours personnalisés...

Ecrire à **JULY BP 5** - 87001 LIMOGES CEDEX
en se recommandant du Monde Inconnu...

LE MONDE INCONNU N° 117 Juin 1990

Nous vous prions de noter ceci :

- pour satisfaire à la loi française sur les congés payés, notre Centre cessera son activité durant le mois d'Août. Toutefois, la nature des travaux de notre groupe FSHM ne permettant pas un arrêt total, une permanence sera assurée tout au long du mois. Si une lettre de vous parvient en Août à notre adresse postale, elle sera remise à nos instructeurs le 1er Septembre.
- si vous nous écrivez en dehors de l'envoi de questionnaires, n'attendez de réponse immédiate que si votre lettre se rapporte AUX EXERCICES EN COURS. (Ceci en dehors du mois d'Août, durant lequel aucune réponse immédiate ne pourra être faite.)
Il ne sera répondu aux lettres demandant une modification d'une action psychique déjà " engagée " qu'avec l'envoi du programme suivant : nous recevons tant de lettres à ce propos qu'une réponse immédiate à toutes exigerait l'embauche de personnel supplémentaire bien au-delà des possibilités financières du Centre. D'une façon générale, il serait souhaitable que vous ne demandiez pas trop souvent, en dehors des questionnaires, au FSHM de changer la direction de ses travaux. Rien n'est plus susceptible d'échec qu'une " action " à laquelle on fait, brusquement, prendre une autre direction.
- le Nouvel enseignement Tchan est diffusé UNIQUEMENT par correspondance. Ne jamais " faire travailler en direct " les adeptes est un engagement pris par nos instructeurs au moment où ils ont accepté d'assumer la diffusion de cet enseignement. Par conséquent, et bien qu'avec regret, ils ne peuvent recevoir personnellement aucun adepte. C'est, du reste, principalement pour cette raison que nous donnons, pour toute adresse, un numéro de boîte postale.

Tch'an

Article extrait de la revue **Science et Magie**, n° 46 de juillet 1997, publiée par les **Editions Piero**, B.P.721, 11 rue de la robotique, 2950 St. Etienne Cedex 9. `Pour en savoir plus sur le Tch'an: Jacques July, B.P. 5, 87001 Limoges. **En chinois mandarin *tch'an*** sigifie "méditation". En tant que nom propre il désigne une très ancienne école de pensée (en chinois: *kia*) apparue au IV ème sciècle de notre ère. Jacques Brosse, dans son ouvrage "Les Maîtres spirituels" nous dit: *"L'origine du Tch'an, la méditation assise qui était celle du Bouddha quand il parvint à l'éveil, remonterait au secret communiqué par Câkyamuni à Mahâkasyapa, qui après sa mort, devait diriger la communauté."* Au Japon le Tch'an a donné naisance au Zen.

Fiches écologiques, 66600 Vingrau, tél. 04.68.29.40.89

Ce jour-là, le Bouddha, ayant réuni un grand nombre de ses disciples sur le Pic des Vautours, près de Rajagriha, ne prononça pas un mot, mais se contenta de montrer une fleur qu'il tenait entre ses doigts. Personne ne comprit le sens de ce geste, sauf Mahâkasyapa qui sourit.

Çâkyamuni déclara : *"Ce trésor du véritable Dharma que je possède, je le transmets au grand Kasyapa."* Le *dhyâna* constituerait donc la ligne directe de la Tradition issue de l'esprit du Bouddha après son Éveil.

Son fondateur, l'indien Bodhidharma* (v. 470- v. 543), partit vers 520 de l'Inde du Sud vers la Chine où son enseignement connut un immense succès. Accueilli à Canton par l'empereur Wou, fervent adepte du bouddhisme, le monarque se fâcha avec le moine indien dont il trouva la morale trop intransigeante et l'attitude trop abrupte.

Bodhidharma partit vers le Nord et s'établit d'abord sur le mont Song, près de Loyang, où il médita durant neuf années dans une grotte, face tournée contre la muraille.

VOIE DE LIBÉRATION

L'École Tch'an refuse de tenir Siddharta Gautama, le Bouddha historique pour un fondateur de religion et voyait en lui l'inventeur d'une psychologie libératrice. Cette position spirituelle et philosophique explique le fait apparemment paradoxal, que les adeptes du Tchan appartiennent à toutes les religions connues ou peuvent même n'appartenir à aucune religion.

Le Tch'an se divisa en plusieurs Écoles dont celle qui donna naissance, des siècles plus tard au Xi-Tch'an ou Tch'an de l'Ouest.

La première manifestation du Xi-Tch'an en tant qu'école indépendante, remonte au IX^{e} siècle. D'après la tradition, un groupe d'adeptes venus du Sud et lassés des guerres perpétuelles dévastant cette région du Zhong Guo (Chine proprement dite) vint s'établir dans les hautes plaines du Sinkiang qui devait devenir plus tard "l'ultime frontière", actuelle Région autonome Ouïgoure de la République populaire de Chine.

Une branche du Tch'an donna naissance au XI-XII^{e} siècle au Zen japonais.

Le Bouddhisme, sous sa forme non religieuse, avait des affinités avec le Taoïsme de Lao Tseu (v. 570-490 av. J. - C.). et de Tchouang Tseu (v. 350-275 av. J. - C.).

Le Tch'an et le Tao* avaient beaucoup de points communs, si bien qu'il était parfois difficile (surtout pour le profane) de les distinguer l'un de l'autre.

En ce qui concerne la pensée profonde et le but ultime, rien ne les sépare. La seule et minime différence réside dans le fait que le Tch'an insiste surtout sur la nécessité des exercices pratiques, alors que le Taoïsme porte un intérêt limité certes, mais tout de même réel à la théorie.

Les adeptes Tch'an qui s'installèrent dans l'extrême Ouest de la Chine entrèrent en contact avec une école de philosophes du Tao et les deux groupement, en quelques décennies, se fondirent en un seul, donnant naissance à la "Xi-Kia»" (École de l'Ouest), appelée aussi "Xi-Tch'an".

Ses membres se groupèrent en *"Fan zi kaï"* (demeure ouverte), ou «monastères ouverts». En effet, les adeptes Tch'an n'ont jamais été des moines au sens occidental du terme, qui implique la "clôture".

Ce qui différencie l'enseignement Tch'an des autres voies bouddhistes, est qu'il préconise une transmission d'esprit à esprit, en dehors des Écritures. D'où nulle dépendance à l'égard des mots. L'adepte communique son savoir sans support matériel ni intermédiaire physique. En découvrant sa propre nature profonde, chaque adepte peut atteindre l'état de Bouddha.

Quelques grandes figures spirituelles ont concouru à la renommée de Tch'an.

D'abord Houei-Ko (487-593), disciple de Bodhidharma et considéré comme second patriarche chinois. Puis Seng Tsan (mort en 606) à qui l'on doit le Hsing-ming, premier grand écrit du Tch'an (Poème sur la foi en l'esprit).

Houeï-nêng (638-713) fut le dernier et le plus célèbre des patriarches historiques. Lorsque Hong-jen (601-675) donna secrètement la transmission de l'initiation Tch'an à Houeïneng, il lui ordonna aussitôt de s'enfuir, par crainte de la jalousie des autres disciples.

Ce sixième et dernier patriarche nous laisse la fameuse *"Sûtra de l'Estrade"*, recueil de ses sermons. Il forma cinq grands disciples qui, chacun de leur côté, initièrent une École originale.

Deux d'entre elles prospèrent aujourd'hui encore au Japon

L'École de Soto (Tsao-toung) fut créée par Hsing-seu

(†740) et illustrée par Tsao-chan (840-901) et Toug-chan (807-869), auteur du *"Samâhdi du miroir du Trésor"*. Quant à l'École de Rinzaï, elle eut parmi ses dignitaires Lin-tsi († en 867), qui demeura plus de dix ans en méditation se contentant, pour toute nourriture, des champignons et des végétaux poussant dans sa grotte et de l'eau suintant de ses parois. Matsu (709-788), célèbre pour l'étrangeté de ses prêches et l'extravagance de son comportement fut l'initiateur de Pai-chang (720-814), qui donna à sa communauté la règle toujours observée : *«Un jour sans travail, un jour sans manger»*.

Mais, la révolution chinoise bouleversa la région retirée du Sinkiang, qui devint le terrain privilégié des expérimentations atomiques et des bases de fusées de la république populaire. De gigantesques combinats industriels surgirent dans la province et les bases militaires chassèrent les autochtones de la région jusque là patriarcale et tranquille.

Les dirigeants du Xi-Tch'an estimèrent que le moment était venu de rompre avec des habitudes millénaires qui ne permettaient plus à leurs communautés de vivre en autarcie. Le mouvement Tch'an et sa philosophie ne s'opposent pas à l'industrialisation, à la modernité, leurs préoccupations sont simplement «ailleurs.

DISPERSION

La communauté décida que les *"Fan zi kaï"* allaient se disperser, les uns dans d'autres régions de Chine, ou dans les pays limitrophes, les autres Outre-Mer. La maison mère de l'Ordre, sous la direction du premier instructeur (ou grand-maître), s'installa dans une haute vallée du Pamir.

Les adeptes de nationalité étrangère ayant qualification d'instructeurs *(tao-tö-jen)* eurent le choix entre le retour dans leur pays d'origine et la prise de direction d'un centre Tch'an dans un État autre que la Chine.

Ainsi, en 1965, une expérience sans précédent fut tentée : Jérôme Calmar, instructeur de nationalité française, se vit confier la mission d'ouvrir un Centre Tch'an dans son pays.

L'École Tch'an actuellement représentée en France, est la filiation directe du Xi-Tchan (Tch'an de l'Ouest), communauté spirituelle qui demeura fidèle à ses principes et à ses origines depuis plus d'un millénaire.

Mais, la vie occidentale et ses contraintes matérielles et sociales ne se prêtent plus guère à la vie monastique. Jadis, dans un *Fang zi kaï*, tous les membres de la communauté, sans exception, aussi bien les instructeurs que les élèves, gagnaient leur vie par leur travail, un travail le plus souvent manuel et généralement agricole.

L'enseignement proprement dit est vécu dans la pratique de la vie quotidienne et ce n'est qu'une fois par semaine, que la communauté se réunit pour entendre les maîtres et discuter de la "théorie".

En France, certains adeptes Tch'an vivent un peu à la manière des prêtres ouvriers, plongés au coeur de la réalité du monde du travail. Les élèves ne vivent pas forcément en communauté. Ils peuvent recevoir leur enseignement par correspondance ce qui était inimaginable dans les communautés primitives.

Après une étude approfondie de la mentalité et de la culture européenne et française qui dura 7 ans, les membres du Conseil Tch'an chargèrent 6 instructeurs de mettre au point et de proposer un *«nouvel enseignement Tch'an»*, aux techniques de méditation et de libération assimilables par les Européens.

Le but ultime du Tch'an demeure : la transformation de chaque adepte en *«Tch'an jen»*, un être *libéré, éveillé*, un homme véritable qui ne connaît ni le malheur, ni la souffrance.

LA MAGIE TCH'AN

Les adeptes du Tch'an affirment maîtriser depuis des siècles des forces cosmophysiques qui leur permettent d'agir sur l'individu et sur la nature.

Le Nouvel Enseignement Tch'an ne propose pas seulement au néophyte de devenir un humain "libéré". C'est là le but principal, mais ce n'est pas le seul. Cet enseignement constitue ce qu'en Orient on nomme "une voie mixte". Il propose d'acquérir également une solide formation parapsychologique c'est-à-dire de maîtriser des techniques occultes à peu près inconnues en Occident.

«Peut-être pensez-vous qu'il y a paradoxe. Il est bien certain en effet que les techniques occultes, visant à transcender les limites des possibilités naturelles de l'homme, impliquent, chez qui les pratique, un état d'insatisfaction, de frustration, de désir inassouvi. Qui n'a pas de problème n'a que faire de la "magie". Et, précisément, par sa libération même, l'humain "éveillé" a résolu tous ses problèmes.» (La voie Tch'an).

Le paradoxe n'est qu'apparent

Car ce double enseignement ne s'adresse pas à des adeptes déjà "libérés", mais à des personnes qui désirent se "libérer".

L'acquisition par l'élève des techniques occultes lui permettent de percevoir le fait que les lois de causalité qu'il considérait comme inflexibles, sont, dans la réalité, plus souples qu'il ne pensait. Et que, par conséquent, la transformation de la grisaille de sa vie quotidienne en "autre chose", est du domaine du possible. Cette notion une fois acquise devient une aide puissante à sa marche vers la libération.

Le Nouvel Enseignement Tchan offre cinq techniques occultes à ses élèves :

Le *Yeou kien*, ou technique du "Voyage astral".

Le *Kan Yan Se*, ou pouvoir de percevoir les "auras".

Le *Ren Cheng* : le pouvoir de s'identifier à autrui, de ressentir les messages mentaux d'autrui (ou "télépathie").

Le *Jian Guan* : technique "d'invisibilité psychologique".

Le *Neng Shang Tong* "pouvoir au-dessus du mal" : techniques de magie blanche permettant à l'adepte qui les maîtrise, de procéder à l'envoûtement bénéfique et au désenvoûtement, de maîtriser l'énergie nécessaire à "influencer autrui", d'agir sur un homme, un animal, sur un lieu, etc. ■

CENTRE TCHAN
Groupe de langue française

Madame, Mademoiselle ou Monsieur,

Permettez-nous tout d'abord de vous remercier d'avoir bien voulu, sans aucun engagement de votre part, prendre connaissance de cette documentation. Permettez-nous aussi de vous dire qui nous sommes :

Le mot chinois " Tchan " signifie, très exactement, " méditation ". En tant que nom propre, il désigne une très ancienne école de pensée (en chinois " kia ") qui apparut au IVème siècle de notre ère. Elle se caractérisait par le fait que, buddhiste, elle refusait de tenir Siddartha Gautama, le Buddha historique, pour un fondateur de religion et voyait en lui l'inventeur, le fondateur, d'une psychologie totalement libératrice. Cette attitude explique le fait, apparemment paradoxal, que les adeptes du Tchan appartiennent à toutes les religions connues ou même n'appartiennent à aucune religion.

Beaucoup plus tard, une branche du Tchan devait donner naissance au Zen japonais, assez différent à certains points de vue, fort proche à d'autres, du Tchan originel.

La place nous manque pour faire l'historique général du Tchan. Nous nous attacherons seulement à tracer, en quelques phrases; l'histoire d'une des quatre principales " kia " (écoles) - celle dite du Xi-Tchan (Tchan de l'Ouest) : la nôtre.

La première manifestation du Xi-Tchan, en tant qu'école indépendante, remonte au IXème siècle. D'après la tradition, un groupe de tchanistes venus du sud et lassés des guerres perpétuelles dévastant cette région du Zhong Guo (la Chine proprement dite) vint s'établir dans le secteur qui devait devenir plus tard " l'ultime frontière " (Sin-Kiang) - actuellement " Région Autonome Ouigoure ".

De tout temps le Buddhisme, surtout sous sa forme NON RELIGIEUSE, avait eu des affinités avec le Taoïsme philosophique de Lao tseu et de Tchouang tseu, avec la vieille philosophie naturaliste et individualiste du Tao, rivale - mais aussi complément - de la philosophie d'Etat de Kong tseu, connu en Occident sous le nom de Confucius. En particulier le Tchan et le Taoïsme avaient tant de points communs qu'il était bien difficile (et pas seulement pour le profane) de les distinguer l'un de l'autre. En ce qui concerne la pensée profonde et le but ultime, rien ne les séparait. La seule et minime différence résidait dans le fait que le Tchan insistait surtout sur la nécessité des exercices pratiques, cependant que le Taoïsme portait un intérêt limité mais réel à la théorie.

Il se trouva que le groupe Tchan qui s'installa dans ss l'extrême-Ouest chinois entra en contact avec un groupe de " philosophes du Tao " et que les deux groupements, en quelques décennies, se fondirent en un seul, donnant naissance à la Xi-Kia, Ecole de l'Ouest, dite aussi " Xi Tchan " = Tchan de l'Ouest.

Ses membres se groupèrent en " fang zi kaï ", expression signifiant " monastère ouvert " ou, plus précisément " demeure ouverte " - car les tchanistes n'ont jamais été des " moines " au sens occidental du terme.

Rien de notable n'apparait dans l'histoire du Tchan de l'Ouest jusqu'au XXème siècle. L'Ecole poursuit avec succès

Tchan Spirituality Tchan

son but, qui était (et demeure) la création d'un type d'homme et de femme dit " humain véritable " (tchen jen, en chinois) ou encore " éveillé " ou " libéré ". Ce n'est qu'en 1964 qu'elle décida " d'essaimer ".

La Région autonome Ouigoure, ex-Sin Kiang, est, à l'heure actuelle, le Los Alamos et le Cap Kennedy de la Chine Populaire. Dès que les premières installations industrielles et les " combinats " gigantesques apparurent dans la Province, les dirigeants du Xi-Tchan estimèrent que le moment était venu de rompre avec des habitudes millénaires et la dispersion des " fang zi kaï " fut décidée. (Précisons que le Tchan n'est pas CONTRE l'industrialisation. Simplement, du fait de cette industrialisation, l'ancien mode de vie, antarcique, devenait impossible).

Un certain nombre de " Centres" se reformèrent dans d'autres régions de Chine. La " maison mère " sous la direction du Premier Instructeur (ou, pour employer un terme occidental, du " Grand Maître de l'Ordre *) fut installée au Pamir. Ceux des adeptes ayant qualification d'Instructeurs (tao-tö-jen) qui étaient de nationalité étrangère, eurent le choix entre le retour dans leur pays d'origine et la prise de direction d'un Centre Tchan dans un état d'Asie autre que la Chine.

Il fut, à ce moment-là, tenté une expérience sans précédent : l'instructeur Calmar, Jérôme, de nationalité française, se vit confier la mission d'ouvrir un " Centre Tchan " dans son propre pays. Disons tout de suite la raison de cette décision : les Chinois cultivés estiment, pour diverses raisons, que les Français sont, et de beaucoup, ceux des Occidentaux dont la mentalité se rapproche le plus de la leur. Les personnes de nationalité non-française mais parlant habituellement le français étant, dans cette optique, considérées comme françaises : pour les Chinois, la " race " n'existe pas. Ce qui donne à une ethnie sa cohésion, c'est le langage commun, base de la culture. Le Tchan, chinois (avec, il est vrai, de forts apports tibétains) devait donc être plus assimilable par des francophones que par tout autre groupe linguistique d'Occident.

L'expérience fut tentée dès 1965. Ce qui peut paraître surprenant à qui ne connait pas le Xi-Tchan, est que l'enseignement Tchan fut proposé par correspondance. Il était cependant normal qu'il en fut ainsi. Non pas, comme on pourrait le croire, parce que cette méthode permettait d'entrer en contact avec un grand nombre d'adeptes " possibles " mais bien parce que, si étrange que cela puisse sembler, l'enseignement du Xi-Tchan a été, depuis les origines, dispensé par un procédé fort proche de la méthode " par correspondance ".

Naguère, dans un fang zi kaï (demeure ouverte) les choses se passaient ainsi : tous les membres de la communauté sans une seule exception, aussi bien " maîtres " (instructeurs) qu' adeptes (élèves) gagnaient leur vie par leur travail, un travail le plus souvent manuel et généralement agricole. Une fois par mois, en moyenne, ils se réunissaient, un soir, et discutaient des " problèmes " de la communauté. Mais l'enseignement lui-même n'était pas abordé dans ces réunions. Une ou deux fois par mois,

---

* Le mot chinois " kia " a la double signification d'école et " d'Ordre " au sens où l'Occident entend ce mot.

selon les conventions, chaque instructeur remettait à l'adepte qui dépendait de lui, une feuille de papier sur laquelle étaient mentionnés les exercices de " formation de soi " recommandés pour la quinzaine ou le mois suivant. Les travaux " nourrissiers ", travaux d'ordre pratique qu'il convenait d'effectuer pour la colonie étant, eux, indiqués de vive voix, comme dans toutes les entreprises agricoles du monde. L'enseignement Tchan par correspondance ne constituait donc pas, à proprement parler, une nouveauté.

Depuis 1965, les résultats, pris dans leur ensemble, ont été légèrement inférieurs à ce qu'ils furent au Sin Kiang durant 10 siècles. La raison de cet état de chose était facile à déceler : même si les Francophones sont, par la mentalité, relativement proches des Han (des Chinois) la différence culturelle demeure, cependant, profonde : bien des concepts, implicites pour des Chinois, sont lettre morte pour un Français ou une personne de culture française.

Conscients de ce fait, les membres du Conseil Tchan décidèrent, après une étude approfondie de la mentalité de la femme et de l'homme de culture française - étude qui dura 7 ans - de charger 6 instructeurs de mettre au point et de proposer aux personnes susceptibles d'être intéressées, un NOUVEL ENSEIGNEMENT TCHAN.

Parmi les nombreuses " techniques Tchan de libération " ont été sélectionnées celles qui correspondent, point par point, au " mode de penser " de la femme et de l'homme d'Occident de culture française. Ont participé à ce travail :

L. Ripché, gradué de l'U. de Gartok (Nord Tibet). Instructeur Tchan du 3ème degré de Jade. Le lama Ripché est membre permanent du Conseil de l'Ordre.
Calmar Jérôme, instructeur Tchan du 3ème degré de Jade. Directeur du Centre Tchan de langue française. Membre permanent du Conseil de l'Ordre.
Houang Ho, instructeur Tchan du 2ème degré de Nacre. Membre suppléant du Conseil de l'Ordre.
Vanderbilt P. W. instructeur Tchan du 2ème degré de Nacre. Membre suppléant du Conseil de l'Ordre, Directeur du Groupe FSHM.
Hi Shia, instructeur Tchan du 2ème degré de Nacre. Membre suppléant du Conseil de l'Ordre. (Hi Shia est un des " 5 Maîtres de Ya-Tchéou").
Svoboda Jan, instructeur Tchan du 2ème degré de Nacre. Membre suppléant du Conseil de l'Ordre, Co-directeur du Groupe FSHM. Ex-psychiste-conseil du Trachi-lama.

Le but ultime du Tchan a été, est, sera la transformation de chaque adepte en un " tchen jen ", c'est à dire un " humain véritable ", un " libéré ", un " éveillé ".

" L'Eveil " dit l'adage " ne se décrit pas : il se vit ".

Il est certain que la notion " d'éveil " n'est pas aisément définissable avec des mots. Rien, à proprement parler, n'est indescriptible. Cependant, pour que la personne à qui une chose est décrite reconnaisse cette chose dans la description qui est faire, il faut, nécessairement, qu'elle ait déjà quelque idée de ce que peut être la chose en question. Le meilleur exemple de la difficulté éprouvée lorsque l'intéressé s'entend décrire ce qu'il ne peut comprendre par manque d'expérience personnelle restant celui des couleurs décrites à un aveugle de naissance.

Nous allons cependant, en très peu de mots, esquisser une description de " l'état d'éveil ". Comparative, elle ne saurait être complète ni formulée en termes positifs : si vous décriviez ce qu'est un état de bonne santé physique à une personne qui a été malade tout au long de sa vie, vous seriez obligé(e) pour vous faire comprendre, de vous exprimer négativement. Vous diriez : la santé c'est lorsque l'on n'éprouve PAS de malaise, lorsque l'on ne souffre PAS. Si vous disiez au malade qui vous écoute et a TOUJOURS ressenti une fatigue chronique, permanente : l'homme en bonne santé ressent un besoin intense d'activité - vous ne seriez pas compris. Nous allons, nous aussi, devoir utiliser comparaison et termes négatifs :

L'être humain " non éveillé " est exactement dans la position d'un homme qui, durant son sommeil nocturne, aurait un cauchemar. Dans le cauchemar il arrive qu'un événement rêvé apparaisse comme terrifiant, atroce, alors que s'il était vécu dans la veille diurne il serait considéré comme incident sans importance : le monde onirique a ses propres lois, strictement subjectives et sans rapport avec les valeurs du monde diurne. Par exemple, dans le cauchemar, il devient vital que tel geste soit fait, tel acte accompli, sinon quelque chose d'effroyable va se produire. Dans la réalité quotidienne, si l'intéressé se refusait à accomplir le geste ou l'acte en question, rien de grave ne se produirait (*). Mais dans le cauchemar, tout APPARAIT sous un angle différent : l'univers perçu est complétement subjectif : il est conditionné par l'état psychique et somatique du dormeur. Lorsque celui-ci se réveillera, il comprendra, un peu plus tard, que les horreurs qu'il a " vécu " n'avaient aucune réalité et il retrouvera son calme.

L'homme " ordinaire " est exactement comme ce rêveur. Il rêve lui aussi quoique à un degré moindre. Ses conditionnements le font vivre dans un univers irréel, subjectif, fait de " bon " et de " mauvais " - le mauvais l'emportant toujours, en définitive, sur le bon, puisque toute vie est ponctuée, obligatoirement, par la mort, et que celle-ci est considérée comme l'événement " mauvais " par excellence. L'homme " ordinaire " est malheureux car son " moi " ne cesse de souffrir.

L'humain " éveillé " N'EST PAS malheureux. Il ne pourrait pas l'être même s'il le voulait. Les tribulations et les mésaventures du " moi " n'ont pour lui aucune importance négative. Celà ne signifie aucunement qu'il est " indifférent " au sens habituel du terme. Au contraire, tout l'intéresse. Mais il n'établit pas de catégorie de valeurs : il n'est pas subjectif.

Vous le voyez : nous ne pouvons que nous exprimer négativement : nous ne pouvons **dire** avec des mots ce qui est positif : comment faire comprendre en alignant des phrases qu'il peut y avoir joie là où l'ensemble des humains ne ressent que peine? On ne le peut : pour être apte à comprendre, il faut, de toute évidence, que le mental se transforme. Tel est le but des

---

(*) Une dame disait à l'un d'entre nous : " Dans mon rêve, il FALLAIT absolument que je mange trois gâteaux. Sinon!...

exercices de libération qui sont proposés dans le NOUVEL ENSEIGNEMENT TCHAN. Ces exercices sont destinés à supprimer les conditionnements qui oppriment l'humain non encore libéré.

Le Nouvel Enseignement Tchan s'adresse à toute personne s'exprimant en langue française, quels que soient son sexe, son âge, sa condition sociale et son niveau de culture. Il est fait de DIX envois de " textes ", assez volumineux, qui seront adressés successivement à l'adepte, au rythme qui conviendra à celui-ci.

Outre ces 10 textes, l'adepte recevra autant de questionnaires (le premier d'entre eux étant joint à cette documentation) et aussi dix programmes personnels.

Ces programmes personnels n'indiquent pas quels exercices doivent être pratiqués car ils conviennent absolument à toute personne parlant et lisant le français. Mais, d'un adepte à l'autre, ils indiquent des fréquences et des durées d'exécution différentes, selon les loisirs et la personnalité de chacun. Ces programmes sont établis après étude des réponses fournies par l'adepte aux questionnaires par l'instructeur Calmar Jérôme.

Dans la pratique, les choses se passent ainsi : la personne qui a bien voulu prendre connaissance de notre documentation et qui est intéressée, remplit puis envoie, le questionnaire joint à cette documentation à notre trésorier-secrétaire dont l'adresse postale est la suivante :

JULY
B.P. 5 - 87001 Limoges CEDEX

En retour, quelques jours plus tard, elle recevra le premier texte du Nouvel Enseignement Tchan, auquel serpnt joints :
Un premier programme personnel.
Un second questionnaire.

Lorsque cette personne, ayant appliqué les directives de son premier programme personnel, le jugera bon, elle enverra, à la même adresse postale, le second questionnaire après l'avoir rempli et, dans les mêmes conditions, elle recevra, quelques jours plus tard, le second texte, son second programme personnel et le troisième questionnaire. Il en sera de même jusqu'à ce que le Nouvel Enseignement Tchan soit terminé et que la formation de l'adepte soit complète.

Nous vous en donnons la formelle assurance : toute personne acceptant de pratiquer les exercices de libération du Nouvel Enseignement Tchan DOIT, à la fin de sa formation, avoir atteint l'état de libération, d'éveil. Ces exercices, nuancés, certes, sont peu nombreux (SIX au total). En tout état de cause, leur exécution demande peu de temps. Et grâce aux programmes personnels élaborés compte tenu des réponses aux questionnaires, leur durée et leur fréquence sont en étroit rapport avec les loisirs de l'adepte. Précisons encore que ce dernier peut, lui-même, juger jour après jour des progrès accomplis.

Le Nouvel Enseignement Tchan ne vous propose pas seulement de devenir un être humain " libéré ", " éveillé ". C'est là le but principal, évidemment, mais non le seul. Le Nouvel Enseignement Tchan constitue ce que l'Orient nomme une " voie mixte ". Il vous propose d'acquérir, en sus, une solide formation parapsychologique ou, si vous préférez le terme traditionnel, de vous rendre maître de techniques occultes à peu près inconnues en Occident.

Peut-être penserez-vous qu'il y a paradoxe. Il est bien certain, en effet, que les techniques occultes, visant à transcender les limites des possibilités naturelles de l'homme, impliquent, chez qui les pratique, un état d'insatisfaction, de frustration, de désir. Qui n'a pas de " problèmes " n'a que faire de " magie ". Et, précisément, par sa libération même, l'humain " éveillé " a résolu tous ses problèmes.

Le paradoxe n'est qu'apparent. Ou plus exactement, il existerait si nous proposions à des humains DEJA libérés d'acquérir des connaissance occultes. Mais le Nouvel Enseignement Tchan fait cette proposition à des personnes qui DESIRENT se libérer, ce qui est bien différent. De plus, les techniques occultes ont un autre avantage : elle permettent à l'adepte de percevoir le fait que les lois de causalité qu'il considérait comme inflexibles, sont, dans la réalité, bien plus souples qu'il ne pensait. Et que, par conséquent, la transformation de la grisaille de sa vie quotidienne en quelque chose d'autre et de satisfaisant, est du domaine des possibles. Cette notion acquise est d'une aide puissante à qui marche vers la libération, vers l'éveil.

Nous présentons, dans le Nouvel Enseignement Tchan, 5 techniques occultes, toutes d'origine extrême-orientale. Les deux premières d'entre elles ont fait couler beaucoup d'encre en Occident où elles sont connues - mais mal connues, ce qui est bien pis que d'être inconnues. Voici la liste de ces techniques :

1° Le Yeou Kien, c'est à dire la technique du " voyage astral " (la VRAIE).
2° Le Kan Yan See : le pouvoir de percevoir les " auras ".
3° Le Ren Cheng : le pouvoir de s'identifier à autrui. Il n'existe rien, en Occident, qui corresponde exactement à cette technique. Tout au plus peut-on dire qu'elle a quelque rapport avec la télépathie.
4° Le Jian Guan : c'est l'invisibilité psychologique, présentée, à notre connaissance, pour la première fois en Occident.
5° Le Neng Shang Tong : la magie proprement dite. Magie bénéfique, s'entend, puisque " Neng Shang Tong " signifie littéralement: le pouvoir au-dessus du mal. Désenvoûtement, envoûtement bénéfique, influence (bénéfique, toujours) sur autrui, sur un animal, une maison, un lieu, etc...

L'instructeur Hi Shia, spécialisé dans "l'occulte" se charge d'établir, sur la base des réponses aux questionnaires, la fréquence et la durée des diverses pratiques " magiques " pour chaque adepte. (Nous vous prions du reste de noter que les pratiques occultes ne sont pas obligatoires pour qui recherche la libération, l'éveil : elles sont seulement recommandées).

Nous devons aussi vous dire ceci : nous avons, dans le Nouvel Enseignement Tchan, décidé de renouer avec l'antique tradition du " Hao Xie ", souvent appelé, faute de concept occidental correspondant " talisman de l'adepte ".

Il s'agit d'un procédé de protection et d'aide occulte de l'adepte fait de deux éléments :
a) un " formulaire de papier sacré ", le Hao Xie proprement dit. Il s'agit d'idéogrammes " talismaniques " peints sur papier, à l'encre de Chine, par le maître Houang Ho, spécialisé dans cet art. Ce " formulaire " sert de support à :
b) une action psychique occulte de protection et d'aide dans les divers domaines de l'existence, dirigée par Vanderbilt P.W.;

directeur, et Svoboda Jan, co-directeur, de notre groupe d'action psychique Feng Shui Hé Mu (ces quatre mots signifiant : ce qui met les Forces en parfaite harmonie).

Le Hao Xie proprement dit est établi en fonction des réponses de l'adepte à certaines question de chaque questionnaire. Il en est de même pour l'action Feng Shui Hé Mu qui lui sert de complément. A chaque envoi de texte, l'adepte reçoit un nouveau " support Hao Xie ". Son action demeure efficace durant trois mois au moins et cinq au plus. Lorsqu'un nouveau Hao Xie est reçu, l'ancien doit être détruit par le feu - ce qui est très facile : aucune formalité spéciale et une allumette suffit.

Lorsque le Nouvel Enseignement Tchan est terminé, l'adepte, devenu initié, libéré, pour peu qu'il ait mis en pratique les 6 exercices de libération, n'a plus que faire de Hao Xie. Cependant, et, en quelque sorte pour marquer la fin de sa formation, la tradition veut qu'un ultime Hao Xie, dit " Shi Ji Hao Xie " ou " talisman d'un siècle ", lui soit adressé. Ce Shi Ji Hao Xie est destiné, comme son nom l'indique, à protéger la famille de l'adepte " durant trois générations ".

Il se peut que vous soyiez réfractaire à tout ce qui touche, de près ou de loin, à la " talismanie ". Nous ne vous le reprochons pas. Cependant, nous vous demandons instamment, de " jouer le jeu " de ne pas refuser les Hao Xie, de vous comporter comme les très anciens Adeptes, dont beaucoup étaient très sceptiques mais n'ignoraient pas, cependant que " le Tao de l'homme veut que l'on tienne compte de toutes les possibilités ". Vous ne risquez rien : le Hao Xie (formulaire et action FSHM) est, pour vous, absolument gratuit et, soit dit en passant, réservé aux seuls adeptes du Nouvel Enseignement Tchan. Certes, il ne vous fera pas triompher systématiquement dans tous les domaines : il serait du reste mauvais qu'un destin humain ne soit fait que de victoires. Mais une expérience plus que millénaire démontre qu'il amortit, considérablement, bien des coups du sort, qu'il permet d'éviter bien des échecs, qu'il fait atteindre des buts que l'on croyait hors de portée à tout jamais. Son influence s'exerce dans tous les domaines. Mais, comme dit plus haut, selon vos réponses aux questions s'y rapportant, son efficacité sera particulièrement forte dans les domaines qui vous tiennent le plus à coeur.

Nous vous invitons, si le Nouvel Enseignement Tchan vous intéresse, à faire parvenir le questionnaire joint à cette documentation, après l'avoir rempli, à :

JULY
B.P. 5 - 87001 Limoges CEDEX
(CCP 654 85 F - Limoges)

July est, à la fois, notre trésorier et notre secrétaire. A ce dernier titre, il est chargé de distribuer la tâche de chacun. Il remet les parties " instruction " des questionnaires à nos instructeurs Calmar Jérôme et Hi Shia et les parties concernant le Hao Xie à Houang Ho, Vanderblit et Svoboda. Vous pouvez donc lui adresser toute correspondance sans crainte : comme nous tous, ainsi que l'exige la Règle Tchan, il a prêté serment d'absolue discrétion - et du reste il a beaucoup trop de travail pour s'intéresser, par curiosité, à ce qu'écrivent les adeptes.

Il est demandé trois choses aux adeptes du Nouvel Enseignement Tchan :

1° Pratiquer les exercices de libération au rythme indiqué dans le programme personnel. Outre ces exercices, les textes comprennent des exposés théoriques. Il n'est nullement nécessaire que vous soyiez d'accord avec nos théories. Vous pourriez même, à l'extrême rigueur, vous dispenser de les lire. Mais la pratique des exercices de libération est ESSENTIELLE. Même si vos occupations quotidiennes ne vous laissent que quelques minutes de loisir, ce sera suffisant : les tchanistes d'Asie pratiquent des exercices apparentés tout en travaillant 14 ou 15 heures par jour.
2° les techniques occultes ne sont pas - en général - essentielles. Mais, dans la mesure où vos moments de liberté le permettront, nous vous recommandons leur pratique. Elles sont toutes bénéfiques. Cependant, comme certaines d'entre elles constituent une méthode de lutte contre les " maléfices ", il sera nécessaire de vous mettre au courant de la nature et du mode d'emploi de certaines " méthodes noires ou maléfiques ". Il vous est demandé de ne pas faire usage de ces dernières. Si vous passiez outre, ce serait à vos risques et périls.
3° Enfin, il vous est demandé de verser dix cotisations, chacune d'entre elle correspondant à un texte. Etant entendu que vous pouvez cesser tout versement et arrêter de recevoir le Nouvel Enseignement Tchan sans aucun préavis de votre part et dès que cela vous conviendra. Comme il est nécessaire que nos instructeurs soient en possession de vos réponses aux questions posées précédemment pour vous adresser, avec le texte suivant, votre programme personnel et votre nouveau Hao Xie, il vous suffira de vous abstenir d'envoyer le questionnaire pour cesser de recevoir le Nouvel Enseignement Tchan.

Chacune des cotisations est fixée à 75 Francs (en 78)

Cette somme, nous le savons, peut paraître élevée à certaines personnes. Nous vous demandons toutefois de bien vouloir noter que, en dehors du temps (négligeable) consacré à l'impression de chaque texte, deux à trois heures de travail doivent être consacrées à l'élaboration d'un programme personnel par les instructeurs Calmar et Hi Shia - même si l'exposé de ce programme se réduit, pour qui le lit, à quelques lignes. Que la création d'un " formulaire Hao Xie " prend, à l'instructeur Houang Ho, près de trois heures, et qu'une action Feng Shui Hé Mu, complément indispensable du Hao Xie proprement dit, requiert entre 4 et 10 heures de travail pour les DOUZE membres du groupe FSHM. Ajouterons-nous que, dans un monde où le moindre gadget peut coûter des sommes élevées, il faut tenir sa propre libération pour bien peu de chose pour la refuser en raison de son prix?

Si vous êtes intéressé(e) par notre proposition, nous vous prierons de bien vouloir régler chaque cotisation en même temps que vous nous enverrez les réponses au questionnaire joint à chaque texte. Il n'y a, nous le répétons, aucune cadence impérative : vous pouvez, si vous le jugez bon, attendre des mois, consacrés à votre perfectionnement, entre deux réception de textes.

Un dernier mot : comme, de toute évidence, nous ne pouvons assurer la " formation " que d'un nombre limité d'adeptes, vous n'avez pas à craindre - si vous n'êtes pas intéressé(e) que nous vous relancions en vous adressant d'autres imprimés. Madame, Mademoiselle, ou Monsieur, merci de votre attention.

NB : ayant lu notre documentation, vous devez, normalement, vous poser cette question : comment est-il possible que le Nouvel Enseignement Tchan m'amène, en quelques mois, " aux portes de la Libération " alors que, de notoriété publique, tous les enseignements initiatiques connus exigent, de l'adepte, des efforts durant des années pour obtenir ce résultat?
A cela, nous allons répondre : il est parfaitement exact que tous les enseignements ésotériques (Tchan compris) ont demandé à l'adepte des efforts s'étendant sur des années. Cette exigence s'est manifestée depuis des siècles et même des millénaires.
Mais... Permettez-nous d'établir un parallèle :
Autrefois, un travailleur du bâtiment demeurait apprenti pendant 5 ou 6 années. Ce laps de temps écoulé, il lui fallait encore accomplir son " Tour de France " qui durait, lui aussi, plusieurs années. Après cela, enfin, il devenait compagnon.
Vers le milieu du XXème siècle, la République française créa la F.P.A (Formation Professionnelle des Adultes qui, en 5 mois, forma des compagnons maçons, charpentiers, etc...)
Comment cela est-il possible? Est-ce à dire qu'à notre époque le professionnel du bâtiment est plus doué que ne l'étaient ses " anciens "? Nullement, mais, jadis, l'apprenti maçon ou charpentier servait, des années durant, de domestique à ses camarades plus âgés. Il était le " mousse " qui balaye le chantier, va chercher à boire, fait les commissions - toutes activités qui prenaient les 9/10èmes de son temps et sont sans rapport avec la formation professionnelle.
En un certain sens et jusqu'à notre époque, il en était de même pour les enseignements initiatiques, Tchan compris. Ne prenons qu'un exemple : le nôtre. Jadis - et bien que la chose ne fût nullement nécessaire mais " c'était la coutume " - l'adepte résidait auprès de ses instructeurs. La première année de son " noviciat " aucune formation initiatique ne lui était donnée: il travaillait aux champs (14 et 15 heures par jour) en compagnie des instructeurs et des adeptes plus avancés. L'année suivante, outre le travail agricole, la pratique de la méditation faisait, en principe, partie de ses occupations. En principe car, dans la réalité, qui travaille durement durant 14 ou 15 heures aspire surtout au repos, le soir venu. L'année suivante, un autre petit pas en avant était fait. Et ainsi des années durant...
La raison de cette façon d'agir était d'ordre économique. La communauté avait, outre ses membres, bien des bouches à nourrir et l'alimentation de ces bouches avait, très normalement, priorité sur l'initiation d'un adepte particulier. (L'adepte étant parfaitement d'accord sur ce point, notons-le en passant).
Ainsi allaient les choses pour le Tchan d'autrefois. Pour d'autres sociétés initiatiques, il en était de même. Pour d'autres encore, le problème se présentait différemment. Mais, dans tous les cas, par la force des choses, l'enseignement de " longue durée " était toujours la règle.
C'est dans les années 60 du XXème siècle que, s'adaptant aux conditions nouvelles, le Xi-Tchan décida de supprimer " tout rameau inutile " et de proposer un " enseignement à l'état pur ", celui qui vous est proposé. Autrefois, il fallait 7/8 ans pour former un compagnon maçon ou charpentier et 8/10 ans pour amener un tchaniste à sa libération. A L'heure actuelle 5 mois suffisent à former un travailleur du bâtiment et moins d'un an pour que le tchaniste " de bonne volonté " atteigne les " Portes de la Libération ".

LE BUT DU TCHAN :
Il est simple : transformer l'être humain en ce qu'il devrait être : en un " tchen jen " ou " humain véritable ".

Nous n'allons pas encore tenter de décrire ce qu'est un humain véritable. Rien, à proprement parler, n'est indescriptible. Cependant, pour qu'une personne à qui une chose est décrite reconnaisse cette chose dans la description qui lui est faite, il faut, c'est bien évident, qu'elle ait déjà quelque idée de ce que peut être la chose en question. Le meilleur exemple de la difficulté éprouvée lorsque l'intéressé se voit (dans le cas précis : s'entend) décrire ce qu'il ne peut comprendre par manque d'expérience personnelle, restant celui des couleurs décrites à un aveugle de naissance. Afin de vous amener progressivement à comprendre ce qu'est cet " humain véritable " que vous serez un jour, nous dirons, simplement, pour le moment :

L'être humain, tel qu'il se présente à plus de trois milliards d'exemplaires sur la planète Terre, est une créature placée en porte-à-faux dans l'existence. Intellectuellement supérieur à tout autre vivant, il n'a pas la spontanéité de l'animal ni son acceptation naturelle du destin. D'autre part, son adaptation au réel est insuffisante et il vit dans un univers subjectif où il est le jouet des événements bons et mauvais (selon son optique) les mauvais l'emportant toujours, en définitive, sur les bons, puisque tout destin se termine par la mort qui est considérée, du fait des conditionnements de l'espèce, comme l'événement mauvais par excellence.

Le but du Tchan est donc de former des humains véritables, libérés de tout conditionnement " négatif "; de faire disparaître la déformation qui empêche l'humain " d'être ce qui est vraiment lui ". L'humain véritable apparait lorsque l'adepte atteint, par une auto-discipline strictement psychologique, l'état de conscience dit " tseu-jan " (terme taoïste) expression qui signifie : parfait détachement ou lâcher prise. Les mots : boddhi (expression buddhiste qui veut dire " éveil ") satori, mosca, samadhi, etc... sont des équivalents de tseu-jan. Il en est de même de nirvana et de nibbana, - désignant un état de conscience dépassant tout conditionnement et non pas un lieu comme le pensent encore trop d'Occidentaux.

Les premiers " maîtres " du Tchan furent, d'une part, Siddartha Gautama, dit le Buddha ou l'Eveillé et, d'autre part, les " pères " du système taoïste : Lao Tseu, Tchouang Tseu, etc.. Depuis, bien d'autres " maîtres " purement tchanistes se manifestèrent. (Notons en passant que le terme de " Buddha " bien que désignant un état de conscience et non un homme, sert communément à désigner l'inventeur du mot : Siddartha Gautama. Mais cela ne signifie nullement que " l'état boddhi " soit quelque chose d'unique : Robespierre n'est pas le seul Incorruptible que le monde ait connu ni Jeanne d'Arc la seule Pucelle) ...

Il nous faut insister sur deux points : 1° l'enseignement Tchan n'a aucun rapport, proche ou lointain, avec une religion, quelle qu'elle soit. Le Tchan est une science de l'homme et une science ne saurait tenir compte d'aucun a priori religieux. Le Buddha, pour ne citer que lui, est, à l'heure actuelle et quoi qu'il ait pu dire de son vivant, considéré par des millions d'humains comme un maître religieux. Fidèle à la pensée du " maître " le Tchan tient Siddarta Gautama pour le créateur d'une psychologie totalement libératrice. A l'égard des Pères du Taoïsme, son attitude est la même : ce n'est pas la faute de Lao tseu si, au cours des siècles, des imbéciles l'ont transformé en une sorte de divinité. 2° Découlant de ce que vous venez de lire, le Tchan s'exprime, chaque fois que la chose est possible, en une langue simple, accessible à tous et dénuée de références à de quelconques données mythiques ou théologiques. Pour ces deux raisons, on compte, parmi les adeptes du Tchan, des personnes de toute croyance et de toute religion ainsi que des athées : notre voie de libération ne tient compte que d'expériences personnelles que chacun peut faire sans recourir à une foi dont nous ne contestons nullement la valeur mais qui n'a que faire dans un contexte qui se veut strictement scientifique et expérimental. Nous nous référons, en ceci, aux déclarations du Buddha lui-même :sois ton propre flambeau et ton propre refuge - ne mets aucune tête au-dessus de la tienne - n'accepte pour vrai que ce que tu as vérifié personnellement.

Il va de soi que le Tchan rejette le concept du " guru ", du maître dont la parole fait loi (Tartuffe ne se présentait-il pas comme une sorte de guru?) Pour le Tchan, tout être humain est l'égal de tout autre. Strictement parlant, un " humain véritable " ne se tient pas pour supérieur à un " humain ordinaire ", conditionné. Le fait que le premier ait rejeté tout ce qui enchaîne le second n'est pas une supériorité en soi : c'est un acquis ou, plus précisément, le résultat d'une découverte, à la portée de toute créature consciente et de bonne volonté. Disons que c'est un (énorme) avantage. De même, la souffrance ressentie par " l'humain ordinaire " n'est pas une infériorité : c'est un malheur.

LES GRANDES " VOIES "

Il existe deux grandes traditions, deux grandes " voies " extrême-orientales, concernant la recherche de ce qui, en l'homme, est plus que l'homme. Nous les nommerons, par commodité : voie rationnelle et voie de l'évolutionnisme spirituel (dite aussi " voie magique "). Examinons d'abord ce qu'est la voie rationnelle.

La voie rationnelle est strictement psychologique bien que non intellectuelle au sens occidental du terme. Qui la pratique ne vise qu'un but : atteindre le degré de conscience (éveil ou libération) d'où il percevra le fait que rien ne sépare son individualité du monde extérieur, que le Cosmos et lui-même ne forment qu'une seule et même entité. En un mot il recherche sa propre libération sans étape intermédiaire entre l'individu conditionné qu'il est et le libéré qu'il sera. Au-delà, un seul but ultérieur subsiste : aider autrui

à se libérer à son tour.
Le spiritualiste évolutionniste, l'homme de la " voie magique " estime, lui, que l'éveil, la libération, constitue le sommet et le couronnement d'une progression constante, marquée par des étapes intermédiaires dont chacune apporte à l'adepte au moins certains éléments de facultés supra-normales de plus en plus prestigieuses, correspondant au développement spirituel.
Disons tout de suite que, presque toujours, les partisans de ces deux traditions, de ces deux " voies " s'opposent. Examinons leurs points de vue :

- Comment, disent les partisans de la voie rationnelle, peut-on se libérer en s'enchaînant? L'être humain libéré, éveillé, non soumis aux lois karmiques, est débarassé de tout ego. Il ne se soucie pas de sa santé, ce qui ne l'empêche pas d'être en bon état physique là où d'autres seraient très malades (*). Peu lui importe de mourir à l'instant même ou dans cent ans. Il n'a aucune envie de faire prévaloir son opinion ou de dominer qui que ce soit. La richesse, la considération, le pouvoir, le laissent indifférent. Or, qui avance dans la voie évolutive de la magie tend, au fur et à mesure que ses pouvoirs se développent, à développer aussi son ego. Il se sent bon car il aide autrui et, du point de vue de la libération, il n'est jamais indiqué de se sentir bonne conscience. Il se sent fort et qui est fort désire le demeurer. Il se sent important, ce qui l'éloigne de la communion avec l'universel. Tout puissa ' qu'il soit, le " mage " demeure le prisonnier de la même dualité : vie/mort, bon/mauvais, moi/autrui qui enserre de ses plis l'homme le plus ordinaire. Plus même, car son orgueil se renforce de jour en jour : il tombe dans le " piège du sur-homme ".

Les partisans de l'évolutionnisme spirituel estiment, eux, que l'orgueil consiste, au contraire, à vouloir atteindre le but d'un coup, sans étapes intermédiaires. Que l'homme doit, tout d'abord, développer les pouvoirs latents qui sont en lui afin d'aider ses frères, que pour l'humain non libéré le bien et le mal existent et qu'il convient de tenir compte de ce fait même s'il est subjectif. Qu'enfin, penser à soi d'abord est éminemment égoïste.

Objectivement :
Il y a des libérés, des éveillés, qui ont suivi la voie dite rationnelle et d'autres qui ont suivi la voie de l'évolutionnisme spirituel, la " voie magique ". Certaines écoles de pensée (dont le Tchan) ont fait leur l'opinion de ces libérés qui peut s'exprimer très simplement par les deux phrases suivantes : les deux voies sont valables : tout dépend de la façon dont elles sont " suivies ". Développons cette opinion :
il est exact que le fait de faire apparaître et de développer des " pouvoirs " fortifie l'ego et donne à ce que l'on nomme la personnalité une plus grande consistance. Mais il en est

(*) parce que non soumis aux maladies psycho-somatiques qui constituent 75% des maux physiologiques humains.

du pouvoir comme du savoir dont le Buddha disait : pour répudier le savoir, il faut l'avoir acquis. - Il est bien rare qu'un homme faible, craintif, pauvre et bafoué, manifeste plus de disposition au " renoncement à l'ego " que l'homme fort ayant atteint les confins de la puissance. De plus, le seul fait de constater, par expérience personnelle qu'il existe, dans l'être humain une sorte de " surnature " aide à comprendre à qui a été, jusque là, le jouet des événements, qu'il est d'autres " possibles ".

D'autre part, il est faux d'estimer que la voie rationnelle indique, chez qui la prend, orgueil et égoïsme : souhaiter être libre le plus rapidement possible n'est pas de l'orgueil mais bien l'indice que la servitude est pesante. Et comme l'adepte sait que, même s'il ne fait sciemment rien pour cela, sa propre libération aidera à la réalisation de celle d'autrui, il ne saurait y avoir égoïsme. Bref, on peut dire en gros que le choix de telle ou telle voie est affaire de tempérament.

Reste à définir, penserez-vous, quel tempérament correspond à chacune des deux voies. Disons-le tout net : dans la majorité des cas, il est impossible de le savoir au départ. Ce n'est que l'expérience aidant que l'on découvre si l'adepte tend, par sa nature profonde, vers la voie rationnelle et directe ou vers la voie évolutive. C'est du reste dans cette difficulté initiale qu'il faut rechercher, lorsqu'ils se produisent, l'origine des échecs. Bien des néophytes, conseillés par un " maître " excellent, ont abandonné la partie parce que la voie enseignée par ce " maître " n'était pas la leur. Ce n'est la faute de personne : nul ne peut donner autre chose que ce qu'il possède. Et nul ne peut faire ce qui est contraire à sa nature. Certes, il est des cas où, à premier examen, le " maître " perçoit la voie convenant au néophyte. Il est aussi des cas où ce néophyte sent, en quelque sorte, naître en lui une vocation pour une voie ou pour l'autre. Mais, dans l'ensemble, le psychisme humain est un mécanisme trop complexe pour que des certitudes se manifestent a priori. Et c'est pour cela que le Tchan vous propose la voie moyenne ou VOIE MIXTE, qui réunit les avantages des deux autres : rapidité et progression.

LA VOIE MIXTE.

A la fois rationnelle (au sens oriental du terme) et évolutive, la voie mixte fut, autrefois, celle de presque toutes les grandes " écoles de libération ". A l'heure actuelle, il semble que le Xi-Tchan demeure presque seul à préconiser cette voie. On la dit " directe et évolutive ". Le paradoxe n'est qu'apparence : jadis, on comparait volontiers l'adepte de la voie mixte à un escrimeur armé de deux épées, frappant d'estoc avec l'une et de taille avec l'autre. Si l'une des armes n'atteignait pas le but, l'autre pouvait le faire. Mais il se pouvait qu'une des deux armes se montrât plus efficace que l'autre, si efficace même que l'usage de la seconde devenait inutile. Alors, le guerrier déposait

l'arme superflue. Autrement dit : l'adepte se consacrait entièrement à la voie au bout de laquelle il voyait le but et abandonnait l'autre. C'est ce que nous vous proposons.

Dans ce texte et dans les suivants, des exercices simples et demandant peu de loisir vous seront offerts. Ils ont été établis de façon à prendre aussi peu de votre temps qu'il est possible, tout en vous conduisant de façon inéluctable, pour peu que vous les pratiquiez régulièrement, à une authentique libération. Ils constituent deux groupes : le groupe des exercices de la voie directe et rationnelle et celui de la voie évolutive ou " magique ". Deux de nos instructeurs, spécialisés, le premier (Jérôme Calmar) dans la voie rationnelle, et le second (Hi Shia) dans la voie évolutive, vous adresseront des questionnaires, prendront connaissance de vos réponses, puis établiront votre programme de travail initiatique personnel.

Vous recevrez un nouveau programme personnel avec chaque texte. Surtout, n'oubliez pas ceci : à de très rares exceptions près, tous les exercices proposés conviennent à tous. Mais leur durée, leur fréquence d'exécution, le moment de les pratiquer, peuvent différer fortement d'une personne à l'autre. Par conséquent si, par suite d'un oubli, vous ne trouviez pas votre programme personnel joint au texte que vous recevrez, réclamez-le immédiatement : le meilleur médicament peut être néfaste s'il n'est pas exactement dosé. Il en est de même pour les exercices initiatiques que nous allons vous proposer. Réclamez aussi si un questionnaire était omis dans un envoi.

Il se peut que, jusqu'au moment où le but final sera à votre portée vous avanciez sur la voie mixte. Il se peut aussi qu'à un certain moment il apparaisse que l'une des deux voies est vraiment VOTRE voie. A ce moment-là, bien entendu, vos programmes personnels seront établis en conséquence.

Nous vous demandons de répondre avec franchise aux questionnaires. Vous n'avez à avoir honte de rien car rien de ce qui est humain n'est étranger à nos instructeurs: ils savent fort bien qu'il y a en vous, comme en tout être humain " et le démon et l'ange ". Nous vous demandons de répondre aux questions de façon précise et concise : inutile d'utiliser des formules polies : la politesse n'est pas dans les mots.

Au sujet des exercices : ils tiennent compte de la faiblesse humaine. Ce qui signifie que, pour atteindre le but ultime qui est votre propre libération, vous n'aurez pas à vous soumettre à une " discipline de fer ". Mais il vous faudra, malgré tout, demeurer à égale distance de cette discipline et du relâchement. Même un homme ou une femme ayant des occupations absorbantes peuvent, sans changer leur mode de vie, se soumettre à l'ascèse (étymologiquement : à l'entraînement) que nous proposons. Le Tchan n'est pas et n'a jamais été un Ordre contemplatif : tous ses membres, depuis toujours gagnent leur vie par leur travail. Ce que d'autres ont fait

et font encore, vous pouvez le faire sans réelle difficulté. Même si, dans la vie courante, il semble en être autrement, il y a, en tout être humain, des virtualités énormes.

Maintenant, nous allons vous présenter un premier exposé théorique. Ce faisant, nous tombons dans l'hérésie. Ou plus exactement, nous y tomberions si le Tchan admettait la notion d'hérésie. Car il est dit : ce n'est pas par la pensée qu'il convient de dépasser la pensée. Mais il est dit aussi : si la doctrine te gêne, bouscule la doctrine..... - Il semble avéré que l'humain d'Occident ne peut faire un travail sérieux si ce travail n'est basé sur un postulat. Voici donc le premier de ces postulats :

LE TAO.

Au commencement était le Tao...
Non, la phrase est mauvaise. Reprenons-là: avant le commencement, était le Tao...
Tout compte fait, cette phrase est encore impropre et comme engluée de temporalité. Reprenons-là encore et disons : lorsque rien de perceptible ou de concevable pour l'homme n'est, le Tao est.
Qu'entendre par " Tao "? C'est un mot chinois qui a cent significations. L'absolu? Si l'on veut. Mais que signifie pour nous, être relatifs, le mot " absolu "? Disons : ce qui est, en soi, hors de tout temps et de tout espace et déterminant, par le simple fait d'être, tout temps et tout espace.
Dieu? Une " Personne " divine? Une énergie éternelle et, de notre point de vue, primordiale? Qui, parmi les hommes, peut être qualifié pour en décider? Celui à qui la nature des choses a été révélée? Il est, celui-là, limité comme nous tous et la révélation est forcément tombée en un terrain bien restreint. Le vase, quel qu'il soit, ne saurait contenir l'illimité. " C'est une bien grande mare " disait la grenouille ayant chû dans l'Océan.
Disons, puisqu'il nous faut des mots, que le Tao est l'Etre. Ce qui est. En soi. Sans géniteur. Le mystère si l'on veut. Sans commencement, sans fin, sans limitation. Il est aisé de savoir ce qu'il n'est pas et impossible de savoir ce qu'il est. Il n'est pas l'arbre, il n'est pas l'animal, il n'est pas l'hoomme, il n'est pas la pierre brute et, cependant, tous ces êtres limités participent de lui, de l'Etre non limité. On ne peut en parler qu'en termes négatifs. Pour le désigner, le Tchan emploie parfois le mot " Liberté ". Le plus négatif de tous les termes humains. (Notez, du reste, que vous pouvez tout aussi bien admettre que l'univers actuel a toujours existé tel quel : cela ne nuira en rien à notre propos).

Le Tchan ne fait pas partie de ces catégories humaines qui se tiennent pour privilégiées parce qu'elles ont reçu une révélation - ce qui ne l'entraîne absolument pas à nier ces révélations. Mais, pour cette raison, il n'a pas de dogmes. Par contre, comme vous le voyez, il a établi des théories, des hypothèses de travail. C'est en cela qu'il diffère du buddhisme et du taoïsme classiques. Ceux-ci proposent des moyens pratiques d'affranchir l'humain sans tenir compte

d'une cosmologie quelconque. Le Tchan (prédisons : le Xi Tchan) opère dans deux directions à la fois : un seul et même tchaniste non libéré se comporte à la façon d'une double équipe de terrassiers perçant un tunnel : d'une part il s'astreint à une pratique libératrice (exercices Tchan) - d'autre part, il s'appuie sur une hypothèse cosmologique (qu'il est prêt, du reste, à rejeter à tout instant si elle apparait menaçante pour sa propre libération). Il va, ainsi, de l'individuel au cosmique, de l'universel à l'humain, sans se dissimuler, évidemment, les inévitables interférences de chaque attitude sur l'autre. Répétons-le : il est à noter que, pour les Buddhisme et Taoïsme orthodoxes, une telle démarche serait hérétique si le Buddhisme et le Taoïsme étaient dogmatiques. Mais tous les deux disent : si la doctrine te gêne, rejette la doctrine... Examinons cette première hypothèse de travail Tchan, concernant le Tao, l'Etre en soi, relativement à l'univers que nous connaissons : celui des 10.000 créatures, l'univers créé. Elle n'a rien de bien original. Elle suppose une réponse au " pourquoi " de l'univers - de l'existence de l'univers, tout en admettant que si cette réponse est vérité, elle ne saurait l'être qu'au niveau humain et non, par exemple, au niveau de l'arbre, de l'animal, ni à celui de possibles créatures, étrangères à la Terre et possédant des capacités intellectuelles très supérieures aux nôtres. Il est admis que toutes les réponses possibles, toutes les vérités fragmentaires, relatives, comme leurs découvreurs, sont, sur le plan de l'absolu, de valeur égale. Cette première hypothèse est d'ordre analogique et vise à établir un parallèle, purement formel, entre l'inconnaissable et le connu, sur le plan de la manifestation. On en dit généralement ceci :
En l'homme, qu'est-ce qui pense? Disons (et tant pis si Mr de La Palisse fait figure de " maître Tchan ") que ce qui pense ne peut, jusqu'à preuve du contraire, être nommé autrement que " pensée " (même si certains parlent d'esprit ou de cerveau matériel, termes rendus caduc par les découvertes de la sience moderne). Cette pensée est donc une fonction : la fonction de penser. Mais il arrive, bien entendu, que cette pensée ne soit pas : dans le sommeil profond par exemple. Qu'en est-il alors? La pensée n'est-elle vraiment pas? La seule preuve de son existence, évidemment, est sa propre expression. Si celle-ci ne se manifeste pas, rien ne peut prouver l'existence d'une pensée potentielle pour un observateur extérieur. Mais, précisément, un tel observateur ne saurait être : notre pensée est le seul observateur possible d'elle-même et cette observation est, elle-même, pensée. Disons donc, pour simplifier (et tant pis si cette simplification est trahison : nous cherchons à mettre une hypothèse sur pied et non à prouver quoi que ce soit) que la pensée , lorsqu'elle ne s'exprime pas, est, potentiellement, passivement. Pour que cette pensée devienne activement, relativement au monde ambiant, il faut qu'elle s'exprime. En attendant ce moment, on peut admettre qu'elle est, mais sans aucune relation avec quoi que ce soit. - Ici, il convient de bien prendre garde aux mots : il est purement conventionnel d'affirmer que l'expression de la pensée procède d'une pensée préexistante : on doit se souvenir du fait que sans son expression la pensée n'est pas, relativement.

On peut, en se méfiant du caractère forcé de la comparaison, assimiler le Tao à la pensée humaine et son expression, la création, à l'expression de cette pensée : cogitation, décision, actes. Lorsque rien de perceptible ou de concevable pour l'homme ou pour toute autre créature n'est, le Tao est. L'Etre, en soi. Mais comme la pensée humaine qui ne s'exprime pas, il n'est pas sur le plan relatif; il n'est pas PAR RAPPORT à quoi que ce soit. Il s'est donc exprimé et, selon la formule chinoise, " l'univers et les dix mille créatures ont été ". On peut se poser la question : pourquoi? Pourquoi l'univers perceptible et soumis à l'entropie, est-il - a-t-il été créé? Nous connaissons quatre réponses et il en est, sans aucun doute, bien d'autres. La première est typiquement occidentale. La seconde ne fait que repousser le problème. La troisième n'est pas vraiment une réponse. La quatrième est typiquement orientale : c'est la nôtre.

La réponse occidentale est issue d'un christianisme (à notre avis) mal compris. Elle se formule ainsi : par amour. Dieu, a-t-on dit, a créé l'univers par amour. Dans l'absolu, c'est peut-être la bonne réponse. Mais dans le relatif (notre domaine, à nous autres humains) elle parait un peu étrange. Ne parlons pas, pour l'instant, de Tao et d'Etre en soi : utilisons le vocabulaire chrétien. Dieu a créé le monde par amour. Par amour pour des créatures qui, de notre point de vue, n'étaient pas encore? Soit, puisque pour la Divinité il ne saurait être de futur qui ne soit également présent et passé. Toutefois, du point de vue relatif qui est nôtre et après avoir considéré la somme incalculable de souffrances qui, sur notre seule planète a, au cours des millénaires, torturé tant d'individus, tant d'espèces, n'est-il pas permis de supposer qu'à lui seul l'amour ne saurait être LE but de la création?
La seconde réponse a été formulée par les penseurs de la Grèce antique. Elle suppose que le Démiurge a créé le monde par nécessité, sous la pression de Maïa, du Destin. Réponse qui a un faux air taoïste mais ne fait que déifier le Destin et, comme dit plus haut, repousser le problème. Une variante de cette deuxième réponse divinise, elle, le hasard.
La troisième réponse - la meilleure des quatre, la nôtre comprise - est : je ne sais pas. De notre point de vue c'est, et de beaucoup, la plus sage. Nous n'en tiendrons cependant pas compte parce que, en raison de la nature du " travail " à faire, il nous faut une réponse autre que négative. Voici la quatrième, la réponse orientale, notre hypothèse, formulée en deux mots : par liberté.

Du point de vue humain, cette réponse est imbécile. Elle est même, proprement, impensable. Ceci pour une seule et excellente raison : le concept de liberté est, pour l'homme et pour toute créature, inimaginable. Et cependant, peu de mots ont été, au cours des siècles, autant prononcés, pour ne pas dire galvaudés, que celui-là. Mais il s'agissait, il s'agit toujours, d'une liberté relative, d'une liberté par rapport à une quelconque oppression, d'une liberté " conditionnée ". Mais essayez donc d'évoquer le concept de liberté absolue : vous n'y parviendrez pas..

Vous pouvez fort bien imaginer ce que serait la liberté de faire telle ou telle chose dont vous êtes, en ce moment ou pour toujours, tout à fait incapable. Mais vous ne pouvez vous faire une idée, même vague, de ce que peut être la liberté absolue, la liberté " en soi ", le fait de n'être mû par aucun besoin, de ne répondre à aucune excitation. L'acte libre, l'acte gratuit, cher à certains dramaturges, est non seulement irréalisable mais purement et simplement impensable. Le seul fait de dire d'un acte qu'il est libre et gratuit entend prouver quelque chose : l'existence de la liberté, précisément. Face au défi " privation de liberté " son exécution est une réaction : elle veut démontrer. Il y a but et motivation. Il ne saurait donc y avoir liberté au sens absolu du terme. Naturellement, sur le plan relatif, la liberté existe. De ce point de vue, un homme emprisonné, contraint ou simplement frustré n'est pas libre, c'est évident. Et pour qui quitte sa prison, il y a, relativement à l'état antérieur, libération. De même, relativement à notre conditionnement, nous sommes libres de commettre ou non ce qui est considéré, dans notre milieu de vie, comme une mauvaise action. Mais la notion même de bonne et de mauvaise action n'est pas libre. Elle est dictée par le milieu, par la morale de ce milieu. L'Européen qui, à l'instar du Papou de naguère, dégusterait pieusement son grand-père ne serait très probablement pas considéré comme le modèle des petits-fils. Et si, comme le pensent certains, la planète Terre supporte, vers l'an 2200 quelques 700 milliards d'humains, que deviendra le " Tu ne tueras point! " qui, assez péniblement, il faut le dire, sert actuellement de support à l'éthique humaine en général et à celle de l'Occident en particulier? Ne peut-on imaginer un monde surpeuplé où l'homme qui assassinera sauvagement toute une famille sera (bien entendu - un de moins) exécuté, puis décoré à titre posthume? Mais nous abordons là, un peu trop tôt, le problème du bien et du mal. Revenons au concept de liberté : strictement parlant, vous pouvez impunément défier n'importe qui de quitter librement la chaise sur laquelle il est assis. Ou bien il se lévera, simple réaction à votre provocation, ou bien il restera assis. Lorsque l'on pousse un objet afin de le déplacer et que cet objet n'est pas trop lourd, l'objet obéit à la poussée car il ne possède aucune liberté relative. Si l'on procède de même avec un homme, il pourra ou céder ou résister : sa liberté est donc plus étendue que celle de l'objet. Mais elle demeure relative : résistant ou ne résistant pas, son acte ou son absence d'acte sera toujours dicté par un stimulus extérieur. Il peut aussi prendre la fuite : encore une réaction dictée, ou, s'il est inconscient, ne même pas s'apercevoir du fait que l'on exerce une poussée à son encontre : ce qui le met au rang de simple objet.

Maintenant, faisons le point. Il est bien entendu que ce qui vient d'être lu par vous ne constitue qu'une simple hypothèse de travail, laquelle se résume ainsi :
- Pour la créature, il ne peut y avoir de liberté absolue mais seulement une liberté relative, une liberté limitée par l'influence du milieu : la créature peut, ou non, se sentir

gênée dans son comportement. Un axiome Tchan dit : ce qui rend l'oiseau captif, ce n'est pas l'existence des barreaux mais leur trop grande proximité. Dans une cage bien fermée mais occupant la surface d'un canton, le rossignol serait libre mais l'aigle resterait captif... - La liberté relative n'est donc pas chose à dédaigner.
- Mais la liberté absolue est le fait du seul absolu.

Donc, une question se pose : est-il possible à l'être humain d'obtenir la liberté absolue? La réponse est : cela est possible s'il est possible à l'être humain de " devenir " l'absolu. Réponse absurde! Plus précisément, elle serait absurde si l'être humain était réellement ce qu'il croit être, c'est à dire une créature limitée à un corps et à un psychisme. Mais en fait, il n'est pas cela mais bien une expression de l'absolu, du Tao - d'autres diraient : une émergence du Mental cosmique ou de l'Esprit divin et le fait de découvrir cette vérité de façon non pas intellectuelle mais vécue, constitue, précisément, l'Eveil, la Libération. Le libéré ne " devient " pas l'absolu : il s'aperçoit qu'il l'est déjà. C'est exactement cela que veut dire la phrase fameuse attribuée au Buddha lui-même : le Samsara (le monde de l'illusion et de l'esclavage) c'EST le Nirvana (le monde du réel et de la libération).

Avant de passer aux premiers exercices pratiques, nous devons insister sur un point - et tant pis si notre rabâchage vous ennuie : l'important est que vous compreniez bien ce point précis - vous pouvez ou non accepter l'hypothèse qui vient d'être faite. Vous pouvez même la parcourir d'un oeil distrait. Ce qui compte est que vous vous comportiez à la façon des hommes de sciences confrontés à un problème d'ordre pratique et que vous fassiez " comme si " elle avait bien des chances d'être vraie. En d'autres termes, votre adhésion à cette hypothèse et même votre compréhension, sont choses secondaires : ce qui importe est que vous pratiquiez les exercices proposés. Cela seul peut vous libérer.

PREMIER EXERCICE PRATIQUE DE LIBERATION " DIRECTE " :
Comme nous vous l' vons dit plus haut, nos exercices vous demanderont vraiment peu de temps. Quelques uns exigeront que vous leur consacriez quelques minutes de façon totale. Les autres pourront être pratiqués durant vos occupations journalières sans que vous soyiez obligé d'en modifier le rythme en quoi que ce soit. Le premier de ces exercices est précisément un de ceux qui prendront un peu de votre temps. Ce qui, comme vous allez le voir, ne va pas loin.
C'est le :
Hu Xi Tchan ou " méditation sur la respiration " ou encore " respiration consciente ".
Il est peu d'exercices plus simples. Il en est aussi peu de plus efficaces. Il consiste à :
S'asseoir, soit en tailleur sur le sol - ou en Lotus pour les amateurs de Hatha-Yoga - soit tout simplement sur une chaise. Le dos doit être droit, sans raideur excessive. Si l'on utilise une chaise, bien appuyer le dos au dossier. Ramener les pieds

t-11

sous la chaise (les croiser, le talon d'un pied sur la cheville de l'autre) et faire en sorte que les genoux se trouvent plus bas que le bassin. Dans tous les cas (utilisation d'une chaise ou posture " en tailleur " ou " en Lotus ") bien vérifier la rectitude de la colonne vertébrale. L'habitude aidant, votre corps tendra à prendre automatiquement l'attitude voulue. Les premiers jours, prenez tout le temps nécessaire à vérifier la correction de cette attitude : ce ne sera pas du temps perdu.
Le dos droit, faire reposer les mains bien à plat sur les cuisses, la paume au contact. La main droite sera placée à mi-chemin entre le genou droit et le bassin et la main gauche à mi-chemin entre le genou gauche et le bassin.
Ceci fait, fermez les yeux et respirez. Respirez comme à l'ordinaire, sans chercher à modifier en quoi que ce soit le rythme de votre respiration. Il est à noter que le plus souvent, dans cet exercice, la respiration tend, d'elle-même, à devenir plus profonde et plus lente. Si tel est le cas, n'essayez pas de modifier ce rythme plus lent et plus profond : " laissez-vous respirer " comme vos poumons l'entendent, sans intervenir volontairement. Le travail de votre être conscient consistera à noter mentalement chacune de vos inspirations et de vos expirations.
Vous êtes donc là, en position assise, le dos droit, la paume des mains appliquée sur vos cuisses, les yeux clos, et vous notez. Noter, de quelle façon?

Il faut que les mots mentalement prononcés correspondent, en durée, à l'acte accompli.

Si votre respiration est rapide, notez, mentalement : inspiration, au moment où les poumons s'emplissent d'air, et : expiration, au moment où l'air les quitte. Si votre respiration est lente, notez : les poumons s'emplissent, ou même : les poumons s'emplissent d'air - si elle est plus lente encore. Et , durant les expirations lentes, notez : les poumons se vident - ou : les poumons se vident d'air (ce qui est grammaticalement incorrect mais sans importance pour notre propos). Vous pouvez, du reste, rechercher des formules " d'accompagnement de l'air " qui vous conviennent mieux, qui vous soient personnelles. Un seul impératif : ne jamais employer de pronoms qui soient, eux, personnels : pas de " je ", de " moi ", de " mes ". Ne jamais utiliser de phrases ou de mots du genre : MES poumons se vident - MES poumons s'emplissent " J'inspire, J'expire... Ce genre de formule est à exclure totalement.
Tout simple qu'il soit, cet exercice est difficile à maîtriser. Si vous le pratiquez pour la première fois, il vous faut savoir que vous ne parviendrez pas d'emblée à prendre vraiment conscience de vos inspirations et de vos expirations. D'innombrables pensées sans rapport avec votre occupation du moment vous assailleront de partout. Vous vous apercevrez, brusquement, du fait que vous êtes en train de répéter mentalement et de façon automatique : inspiration, expiration, cependant que votre pensée vogue vers de tous autres sujets.

Il est normal qu'il en soit ainsi. Lorsque vous prendrez votre pensée en flagrant délit de vagabondage, évitez de vous irriter et de vous énerver : il n'y a pas matière à irritation ou à énervement puisque, nous le répétons, il est normal que les choses se passent ainsi. Contentez-vous, impavidement, de reprendre vos anotations : inspiration - expiration, comme si rien de notable ne s'était produit. Il est fort possible que, des semaines durant, votre pensée s'amuse ainsi à vagabonder. Puis, un jour, durant un bref laps de temps, vous vous apercevrez, après coup, du fait que vous vous êtes " perdu " de façon totale, dans la sensation de n'être plus qu'une respiration en action. Ce n'est pas le but terminal de cet exercice. De ce but, nous parlerons plus loin. Mais ce doit être votre but du moment : il vous faut, avant d'aller plus loin, parvenir, au moins une fois, à vous " identifier " à votre respiration. Lorsque vous y serez parvenu, un point sérieux sera marqué.

Quelle doit être la durée de l'exercice de respiration consciente? Ceci est indiqué dans votre programme personnel joint à ce texte. A quel moment le pratiquer? Cela aussi est indiqué dans votre programme. Toutefois, en cas d'impossibilité absolue, n'importe quel moment fera - à la rigueur - l'affaire. Ce qui doit être rigoureusement observé, par contre, c'est la durée de l'exercice.

Au début, il se peut que la pratique de la respiration consciente vous agace. Mais, très vite, elle s'intégrera à votre existence et vous la considérerez au même titre que vos ablutions matinales. Du reste, c'est bien d'un nettoyage qu'il s'agit : nettoyage des poumons et du mental.

Encore quelques mots avant de quitter la respiration consciente: il se peut que le fait de conserver les yeux fermés durant la pratique de cet exercice provoque en vous une tendance à l'assoupissement. En ce cas entr'ouvrez légérement les yeux et regardez droit devant vous. Mais ne commettez jamais l'erreur consistant à ouvrir grands les yeux et à fixer votre regard sur l'extrémité de votre nez ou sur sa racine : cette façon de faire entraîne très souvent un processus d'auto-hypnose.

Non absolument nécessaire mais recommandé : dans le courant de la journée, de temps à autre, de façon non systématique: dans une salle d'attente, en marchant, dans l'autobus ou le métro - si l'idée vous en vient - respirez donc consciemment. Bien entendu, il ne saurait être question, en ce cas, de fermer les yeux ni de veiller à la rectitude de votre colonne vertébrale. Contentez-vous d'essayer de noter mentalement vos inspirations et vos expirations sans chercher à vous " perdre " dans votre respiration; ce qui pourrait avoir des conséquences regrettables si vous obteniez ce résultat au moment où vous traversez une rue. Le seul avantage de cet exercice (facultatif, répétons-le) est que, pratiqué en un lieu peu propice, il vous rendra plus aisée la pratique de la respiration consciente en lieu calme. Car - peut-être après tout serait-il bon de le dire bien que la chose aille de soi - la respiration consciente peut être pratiquée n'importe où, mais à condition de ne pas être dérangé durant les quelques minutes de son exécution. Son but ultime est de vous aider à parvenir au " silence du mental ". Nous

parlerons plus longuement de ce " silence " apres la description du second exercice que nous vous proposons aujourd'hui.

SECOND EXERCICE PRATIQUE DE LIBERATION " DIRECTE ".

Zu Yi Teng (littéralement : faire attention à la souffrance) ou " prise de conscience des " sensas " négatifs.

Cet exercice peut être pratiqué à n'importe quel moment de la journée et n'importe où : en marchant, dans un véhicule public ou en attendant ce véhicule, sur le lieu de travail, aux lavabos : peu importe. Dans votre programme personnel aucun horaire d'exécution ne sera donc indiqué mais seulement la fréquence d'exécution. Une seule contre-indication formelle : abstenez-vous de le pratiquer lorsque vous conduisez vous-même un véhicule.
L'exercice est purement mental. Il consiste, simplement, à vous poser cette question : quels sont, en ce moment, les " SENSAS " négatifs?
Naturellement, il faut que nous vous expliquions ce que nous entendons par le mot " sensas " qui vous est probablement inconnu. Pour dire la vérité, nous ignorons s'il appartient ou non à la langue française car nous ne l'avons rencontré dans aucun dictionnaire. Il nous fallait trouver un mot français traduisant le terme chinois " ting " qui signifie, littéralement " écouter " mais, dans un certain contexte, correspond à " tout ce qui est perçu ". Un tel mot existait bien : le mot " perception " tel qu'il est utilisé par Husserl et l'école phénoménologique, mais il a, à notre avis, le double défaut d'être restrictif et de prêter à confusion. Comme, après tout, n'importe quel mot n'est qu'un symbole purement conventionnel, nous avons décidé de traduire toutes les implications de " ting " (tout ce qui est perçu) par le terme " sensa ". Pluriel : sensas. En fait, nous utiliserons presque uniquement ce pluriel. Il vous faut donc savoir que par " sensas " nous entendrons tout ce qui est perçu, ressenti, éprouvé, subi, pensé, bref, tout ce dont nous avons, clairement ou obscurément, conscience. Réfléchissez bien à ceci avant de poursuivre votre lecture...

Le fait de ressentir une douleur physique ou une sensation physique agréable, de penser " je vais rater mon autobus ", de sentir que l'on est en colère, D'AVOIR CONSCIENCE DU FAIT que l'on voit un objet, que l'on entend un son, que l'odorat est frappé par une odeur, que le vent ou le froid nous saisit, que l'on est, sans savoir pourquoi, mal à l'aise, que telle idée peut-être saugrenue vient de traverser notre mental, tout cela est " sensas ".
Et, bien entendu, le sensa négatif est celui qui fait naître en nous une " sensation " désagréable. Désagréable : physiquement, mentalement ou moralement. Ou tout ensemble. Avant de décrire la pratique de l'exercice, nous allons en définir les buts : ils sont deux. Le premier découle de cet axiome, bien connu des hommes de science : toute expérience observée tend, du fait de l'observation même, à se transformer en " autre chose " que l'on pourrait appeler " expérience+observation ". Habituellement, cela va de soi, les sensas sont présents, en permanence, dans tout être humain vivant. Mais celui-ci ne prend pas " conscience du fait qu'il est conscient ".

Autrement dit, l'expérience - les expériences - se déroulent sans que l'observation, absente, puisse influer en quoi que ce soit sur son déroulement. Il en va différemment lorsque cette observation existe, se fait précise, même de façon brève, fugace. L'homme qui a peur et qui, SANS ANALYSER CETTE PEUR, en prend, simplement mais volontairement, conscience, n'est pas tout à fait le même homme qu'il aurait été s'il avait subi passivement et inconsciemment (ou presque) la peur en question. Il en va de même pour la colère, pour n'importe quel sentiment dit " négatif " et même, si étrange que cela paraisse, pour la douleur physique. A condition, en ce qui concerne cette dernière, que le " sensa douleur " soit brièvement noté comme le demande l'exercice et non longuement observé, étudié de façon privilégiée, comme fait la personne qui " dorlote son mal ", l'intensité de la souffrance, l'entraînement, l'habitude aidant, tendra à très nettement décroître. Mais nous reviendrons longuement, en temps utile, sur le concept de souffrance physique. Il est encore trop tôt pour aborder vraiment ce sujet.

Quand au second but du Zu Yi Teng ou " exercice de prise de conscience des sensas négatifs ", il est le même que le but ultime de la respiration consciente : obtenir le silence du mental.

Qu'entend-t-on par " mental "? L'ensemble des pensées, conscientes ou inconscientes, des mémoires et des connaissances conscientes ou inconscientes. Bref, le mental, c'est la faculté de penser, consciemment ou non. C'est ce qui " pense en nous ". Et cela pense : JE SUIS UN INDIVIDU. Comme tout le malheur humain tient, rigoureusement, dans la formulation de ces quatre mots, il importe donc de faire taire ce mental-là durant un laps de temps suffisant pour que s'exprime le VRAI mental, que le Zen nomme " mental cosmique " et le Tchan le " Tao ".

Le malheur humain, venons-nous de dire, vient de cette pensée : JE SUIS UN INDIVIDU. Précisons : la pensée humaine a, comme " outil " l'objet le plus complexe de l'univers connu : le cerveau humain aux milliards de neurones. Elle ne peut donc qu'être fort complexe dans ses relations internes, dans ses relations avec elle-même. Des relations internes complexes tendent à créer la notion d'individuation. Ainsi une nation possédant une administration et organisée en état présentera de nombreux caractères personnalisants et l'on dira : la France, la Chine, etc.. comme l'on dira Jean, Pierre ou Paul. Alors que 50 ou 500 millions d'humains non groupés, non organisés, constitueraient une masse amorphe et hétérogène.

Du fait de sa complexification et de son organisation, notre pensée, à l'instar de l'organisation et de la complexification d'un Etat policé, est un instrument de survie. Un remarquable et efficace instrument. Le malheur est que cet instrument se tient pour un individu; que cette faculté prétend être une entité, un " je ", un " ego ".

Songez-y : vous pouvez examiner votre corps et porter un jugement sur son aspect. Mais vous ne pouvez jamais examiner votre pensée puisque l'instrument de cet examen serait la pensée elle-même : un miroir reflète n'importe quoi, sauf lui-même.

Liée au corps et ne fonctionnant qu'à travers lui et par lui, cette pensée, ce mental, prétend être vous, être " l'ego ", le " moi ". Il y a usurpation de l'être par la fonction, piège subtil que seule la libération, l'éveil, dessaisira et dont la plus illustre victime demeure René Descartes, disant : je pense, donc je suis. Dans cette phrase célèbre, c'est la pensée qui s'exprime et constate sa présence et non un " ego " différent de cette pensée. Nous reviendrons, évidemment, sur ce point important. Pour le moment, reprenons contact avec notre second exercice dit " prise de conscience des sensas négatifs ".

Notés, grâce à des mots, les sensas deviennent conscients. Il faut que, par l'habitude de cette pratique - à laquelle, en temps opportun seront apportées certaines modifications - cette conscience en vienne à être directement ressentie sans qu'il soit fait usage de mots. Cela peut demander un certain temps, plus ou moins long d'une personne à l'autre mais, avec une pratique régulière, ce but NE PEUT PAS NE PAS ETRE ATTEINT. Surtout, ne craignez pas que, le jour où vous atteindrez la " conscience au-delà des mots " vous vous perdiez, en quelque sorte, dans un néant brumeux, dans une dépersonnalisation vague et inquiétante, bref : que vous tourniez à une quasi-imbécilité. Tout au contraire, tout être humain qui parvient à la libération, à l'éveil, voit, de ce fait, son quotient intellectuel augmenter et, parfois, de façon spectaculaire. De plus, ce que l'on appelle sa personnalité (nous reviendront sur ce mot) ne disparait pas le moins du monde à ses yeux : elle prend pour lui sa vraie place. Quand à un éventuel observateur extérieur, il peut, soit ne constater aucun changement, soit discerner chez " l'éveillé " une personnalité plus puissante qu'elle n'était antérieurement (*)

Pratique

Voici comment il convient de pratiquer l'exercice de " prise de conscience des sensas négatifs ". Lieu : comme nous l'avons dit, n'importe où, excepté au volant d'une voiture. Moment : n'importe quand. Fréquence : vous verrez cela dans votre programme personnel. Action : se poser la question : quels sont les sensas négatifs? - Au début, on peut simplement dire, afin de ne pas se séparer brutalement des expressions habituelles : qu'est-il ressenti de désagréable en ce moment? Même remarque que pour la respiration consciente : évitez les pronoms personnels. Ne dites pas mentalement : qu'est-ce que JE ressens? mais bien : qu'est-il ressenti ou : qu'est-ce qui est ressenti? Ceci pensé, passer en revue tout ce qui, sur le moment tend, même vaguement, à causer un malaise : impression physique de nausée ou de faim douloureuse, souffrance corporelle se manifestant à tel ou tel endroit de l'organisme, peur, colère refoulée, sentiment d'humiliation, souvenir déprimant (s'il se manifeste à ce moment-là), crainte d'une sorte ou d'une autre pour l'avenir ou comme conséquence d'un acte déjà accompli ou que l'on est en train d'accomplir, impression

---

* Dans la pratique, étant dépourvu de toute vanité, " l'éveillé " évite d'attirer l'attention et de " jouer les vedettes ".

d'infériorité face aux hommes ou à une situation donnée, etc.. L'énumération des sensas négatifs doit se faire dans des termes approchant ceux qui viennent d'être employés ici. Dire, par exemple : douleur dans les reins (et non pas : je ressens une douleur dans les reins) - crainte à la pensée d'affronter le Directeur (et non pas " mon " Directeur). Et ainsi de suite. Durée de l'exercice? Si aucun incident extérieur ne vient vous interrompre, continuez jusqu'à ce que vous ayiez passé en revue tout ce qu'il y a de déprimant en vous. Cela peut prendre quelques minutes, surtout si vous êtes d'un naturel inquiet. Dans le cas contraire (si vous êtes de tempérament optimiste ou si votre mental se révèle relativement vide) si les sensas ne se manifestent pas facilement, faites un petit effort mais sans trop insister : avec l'habitude vous obtiendrez tout naturellement des résultats qui vous étonneront. Pour le moment, ne tenez compte des sensas négatifs moraux que s'ils se présentent à vous avec insistance. Autrement dit : ne comprenez pas, pour le moment, dans la catégorie négative qui doit être évoquée, les torts que vous avez pu causer à autrui. Bien souvent ils n'offrent aucun caractère apparemment désagréable : leur action s'exerce en profondeur dans l'esprit inconscient. Nous en reparlerons en temps voulu car c'est là une question importante. Comme dit plus haut, si le souvenir de ce que nous appelons une de vos " mauvaises actions " se manifeste en dehors de tout appel de votre volonté consciente, notez-le et passez outre. Un dernier mot, très important : la prise de conscience des sensas négatifs n'a aucun rapport avec l'analyse psychologique. Notez ce qui est ressenti mais ne vous appesentissez pas sur chaque détail. Notez. Passez outre. N'analysez pas.

Aujourd'hui, nous nous en tiendrons à ces deux exercices qui appartiennent à la voie rationnelle et directe. Passons maintenant à la voie évolutive ou " magique " de façon à ce que notre direction générale soit bien une voie " mixte ".

Voie "Magique"

Une des plus grosses difficultés lorsqu'il s'agit de faire comprendre à un Occidental la différence existant entre la voie directe ou " rationnelle à l'orientale " et la voie évolutive ou " magique " réside dans le fait qu'il est dit que " celui qui, sur la voie directe, se retrouve humain véritable (tchen jen) acquiert, par **celà** même, le " to " - et que " celui qui avance sur la voie magique (mais n'est pas encore tchen jen) possède bientôt le " tö ". Il semblerait donc, curieusement, que celui qui suit une voie indirecte atteint, alors même que son évolution est loin d'être terminée, une consécration que l'adepte de la voie directe n'obtiendrait qu'à titre de complément à une suprême récompense. Il n'en est rien car, comme souvent dans la langue chinoise, le mot " tö " n'a pas exactement la même signification dans les deux cas. Le " tö " de la voie directe se traduit généralement par " vertu ". Il ne faut pas entendre ce mot dans le sens français actuel, ni même dans son sens latin (force, virilité). Le terme ou plutôt la phrase qui serait la plus proche de la signification véritable est : dont les actes et les pensées s'accordent avec les lois universelles.

Quand à l'adepte de la voie évolutive (on le nomme le Hao Jen, le Mage - littéralement : l'homme bon) son " tö " signifie à peu près : force bienfaisante. (Bien entendu, il existe comme chacun sait des " Mages Noirs " en Extrême-Orient et leurs activités ne sont pas précisément bienveillantes. Comme une des raisons d'être du Hao Jen est de réduire à néant les conséquences de la malfaisance de ces personnages, nous parlerons d'eux plus tard, longuement). Il reste que les caractéristique du véritable Hao Jen, de l'adepte déjà avancé sur la voie évolutive, sont la force psychique et la bienveillance à l'égard d'autrui. L'adepte de la voie mixte étant, à la fois, un Tchen Jen et un Hao Jen en puissance, nous allons donc vous proposer un programme destiné à développer en vous au maximum les deux caractéristiques que nous venons de citer.
Il en est de la " magie " comme du sport : elle se décompose en deux activités connexes - l'entraînement et la pratique. Etant entendu que, sans entraînement, toute pratique est vaine - essayez donc d'effectuer une course de fond sans entraînement et en vous gavant, jour après jour, de mets indigestes. L'entraînement que nous allons vous proposer aura une double particularité : complétant les exercices qui vous sont proposés sur la voie directe sans leur enlever, bien au contraire, de leur force d'impact, il vous rapprochera de la libération, de l'éveil tout en formant la base de toutes les techniques " magiques " que vous trouverez exposées dans nos textes.

Après mûre réflexion, nous avons décidé de vous proposer les techniques suivantes :
1° Le Yeou Kien, qui est connu en Occident sous la désignation de " voyage astral ". Yeou Kien signifie : s'ébattre dans le ciel.
2° Le Kan Yan Se (littéralement : voir les couleurs) : la vision des " auras ".
3° Le Ren Cheng (littéralement : devenir-connaître). Certains estiment que l'on pourrait traduire ces mots par " télépathie ". Mais la traduction serait inexacte. Le Ren Cheng vise, très exactement, à " connaître l'autre en devenant l'autre ". Il n'est guère possible de donner, brièvement, des explications détaillées quant au but précis de cette technique. Mais sa pratique est relativement simple et elle est toujours une aide dans la marche vers la libération, vers l'éveil - jamais un handicap.
4° Le Neng Shang Tong (littéralement : le pouvoir au-dessus du mal. C'est, si l'on veut, la " magie bénéfique " tout entière bien qu'il n'existe en Occident rien d'exactement comparable au Neng Shang Tong. C'est une technique aux applications extrêmement complexes. Elle comprend ce que l'Occident nomme le " désenvoûtement ", l'envoûtement bénéfique, l'action de procéder à l'assainissement psychique (et dans une certaine mesure : physique) d'un lieu, d'un groupe, d'une famille ou d'un individu, l'action d'intensifier la vitalité des humains ou des animaux; bref : tout ce qui tend à donner à la vie et au bien-être la prédominance sur la mort ou le malheur. Bien que parfaitement irrationnelle selon les critères occi-

dentaux, cette technique est indiscutablement efficace et, du point de vue de l'humain non libéré, utile. Cependant, une mise en garde : en ce qui concerne la marche vers la libération, vers l'éveil, c'est, de toutes les techniques de la voie évolutive, " magique," celle qui risque le plus de faire choir l' adepte qui se complairait dans la popularité qu'elle est susceptible de lui procurer et dans le sentiment vaniteux qui ne manquerait pas de l'accompagner. Aussi lui avons-nous joint une sorte de " contre-poison ", d'antidote. Cette antidote est :

5° Le Jian Guan (littéralement : voir -fermer). Il s'agit de l'invisibilité corporelle à base psychologique. On a beaucoup dit que la possibilité, pour un être humain, de se rendre invisible aux yeux d'autrui grâce à certaines techniques à la fois physiques et psychologiques était réservée aux saints. Et l'on cite communément le cas du fameux Capucin italien, le Padre Pio. Reconnaissons-le : au moins un de nos instructeurs (Calmar) a écrit cela. Ce faisant, il n'a pas menti : la capacité d'être " regardé sans être vu " dépend, à 90% de la valeur morale ou, plus précisément, de l'humilité, qualité première du saint. Cependant, dans un certain contexte (qui est précisément celui du Hao Jen) un être humain n'étant pas un saint mais aux idées morales déjà élevées peut s'astreindre avec de bonnes chances de résultats positifs à la discipline du Jian Guan.

Pourquoi proposer cinq techniques et pourquoi celles-là?

1° Parce que, plus nombreuses, ou bien il vous eut fallu trop de temps pour les assimiler, ou bien vous n'auriez eu que peu de chance d'obtenir de bons résultats.
2° Parce que ces cinq techniques sont typiquement asiatiques et qu'il est bien préférable de présenter à des Occidentaux ce qu'ils ne connaissent probablement pas encore.
3° Parce que, à l'exception du seul Neng Shang Tong (mais sa pratique sera rendue inoffensive par celle, parallèle, du Jian Guan) ces techniques sont parmi celles qui ne gênent pas dans la marche vers la libération, vers l'éveil.

Nous disions, plus haut, qu'il était préférable de présenter, à des Occidentaux, ce qu'ils ne connaissent pas. C'est vrai, à une exception près : le Yeou Kien qui, sous le nom de " voyage astral " (ou voyage " dans " l'astral) est connu en Occident. C'est précisément parce qu'il est trop, et mal connu que nous en parlons : certains de nos instructeurs ont rencontré, simplement en France, plusieurs centaines de personnes (le plus souvent des jeunes gens de sexe masculin mais pas toujours, tant s'en faut) qui, à les en croire, voyagent " dans " l'astral comme d'autres dans l'autobus ou le métro. Comme, d'après la description des techniques plus qu' simplistes employées par ces bonnes gens (dont la sincérité a été vérifiée dans plusieurs cas) il est bien évident que nous nous trouvons en présence de phénomènes d'auto-suggestion d'origine plus ou moins érotique, il nous a paru bon de faire le point sur la question.
Un mot au sujet du complexe Neng Shang Tong : que nous le voulions ou non, l'époque évolue de plus en plus dans le sens de l'irration-

nel. Et, pour ne citer qu'un cas, il est étonnant de voir à quel point, dans la France de la seconde partie du XXème siècle, aux universités imbues du cartésianisme le plus intransigeant, prolifère ce qu'il est convenu d'appeler la " magie noire ". Bien entendu, nous savons fort bien qu'un pauvre sot, ruminant quelque complexe d'infériorité et piquetant des aiguilles à tricoter dans quelque dagyde ou autre statuette de cire vierge tout en consultant, du coin de l'oeil, un " Grand Albert " quelconque, ne fait pas grand mal à sa victime présumée si celle-ci n'est pas au courant de ses puériles manigances. Mais si la victime souhaitée vient à être mise au courant et qu'elle soit d'esprit un peu faible, tout peut changer. Auto-suggestion, encore une fois? Certes, mais pas seulement cela, ou, si l'on préfère, le terme " auto-suggestion " possède bien plus de significations qu'on ne lui en accorde. Il y a, en tout être humain, une tendance naturelle à l'auto-destruction que la suggestion peut mettre à jour et qui peut bel et bien dépasser la personne même de la victime visée. De plus, il y a vraiment des gens qui possèdent des "pouvoirs noirs" - bien moins qu'on ne dit, mais plus qu'on ne pense. Et des " hantises " attachées à certains lieux, à certaines gens, nées, en partie, " d'imprégnations psychiques " néfastes et, pour le reste, d'une mauvaise orientation des " veines du Dragon " - entendez : de courants telluriques défectueux. Il nous a donc paru bon de donner, aux humains de bonne volonté, des moyens d'influer bénéfiquement autour d'eux par des " techniques " jusqu'au moment où, libérés, ils jugeront le monde qui les entoure avec un regard différent. A ce moment-là, ce qu'ils décideront sera leur affaire : une affaire d'humains libres.

Qui veut atteindre un but rapidement doit avancer prudemment. Aujourd'hui, nous ne parlerons pas encore des techniques et préconiserons un seul exercice de préparation aux voies magiques - parapsychologiques, pour employer l'expression à la mode. Cet exercice facilitera aussi votre marche à l'éveil. Comme les deux exercices de libération directe décrits plus haut, sa pratique est absolument nécessaire si vous voulez avancer rapidement sur la voie mixte. Mais, avant de le décrire, nous allons énumérer les 13 " Tou " ou " Règles " du Hao Jen, de l'être humain qui avance dans la voie évolutive de la "magie". Vous respectez déjà certaines de ces règles - ce qui n'est pas le cas de tout le monde en Orient, et surtout au Tibet - car elles relèvent de la seule hygiène. Pour les autres, étant donné le fait que vous allez " suivre la voie mixte " il n'est pas absolument indispensable que vous vous y conformiez. Mais il est certain que vous auriez intérêt à le faire, leur observation ne pouvant qu'être bénéfique.

LES 13 TOU ou Règles du Hao Jen (du Mage, de l'humain bon):

1° Matin et soir, le Hao Jen se lave. Il vérifie quotidiennement si ses parties génitales et les huit orifices (yeux, bouche, oreilles, narines & anus) sont propres.
2° Chaque fois que la chose est possible, il marche lentement, le dos bien droit, et ses gestes sont calmes et rares.
3° Sa parole est rare, calme, et les mots qu'il prononce sont pensés avant d'être dits.

4° Le Hao Jen sait qu'en toute circonstance, la précipitation est une erreur. En cas de nécessité, les gestes doivent être rapides, mais ils doivent aussi, sauf urgence absolue, succéder à la pensée qui les dicte.(**Par** urgence absolue, il faut entendre : lorsqu'un mouvement réflexe peut, seul, éviter un danger immédiat. Par exemple : une auto fonce sur vous, vous faites un bond qui vous met à l'abri).
5° La force n'est pas dans les mots : le Hao Jen ne se vante jamais.
6° La conservation du calme intérieur est une des plus grandes victoires possibles à l'être humain. Le Hao Jen tend, au maximum, à rester calme intérieurement.
7° S'il ne peut éprouver ce calme intérieur, il se tait, s'il est en contact avec autrui, jusqu'à ce que le calme vienne. Après, il parle, avec pondération.
8° Sachant que sa santé physique l'aidera à réaliser des progrès spirituels, le Hao Jen est mesuré dans le boire et le manger.
9° Ses moeurs sont bonnes. Il ne convoite pas la compagne d'autrui - ou son compagnon si le Hao Jen est de sexe féminin. Ceci par vertu (au sens français du terme) et aussi parce que les complications sexuelles sont un très sûr moyen de ne pas progresser.
10° Toujours sur le plan sexuel, il sait que le désir charnel, bien que né de la Nature, ne peut se maintenir chez un homme comme chez une femme que par la complaisance de l'esprit. (Au Tibet, il était autrefois conseillé aux personnes fortement " portées sur le sexe " de marcher durant une heure avec des souliers neufs et un peu " justes " : l'effet calmant était radical.)
11° Le Hao Jen sait que, plus que tout autre facteur, l'impatience est l'écueil par excellence. Il s'efforce donc d'être patient en toute circonstance, avec tous, avec tout.
12° S'il ne parvient pas à ressentir vraiment de patience, il s'efforce de prendre l'apparence d'un individu patient car une attitude souvent prise finit par exercer une influence " en profondeur ".
13° Le Hao Jen ne dit jamais : le méchant. Il dit : le malade.

Tels sont les " Tou ", les " règles de vie " du Hao Jen. Certaines semblent puériles dans un contexte occidental. Cependant, appliquées, elles ne peuvent nuire à personne, bien au contraire.

Maintenant, sans plus attendre, passons au premier et unique exercice de la " voie évolutive ou magique " que nous vous proposerons aujourd'hui.

ur de la Bodhi :
Il s'agit encore d'un exercice physique, d'un exercice respiratoire. Mais si la " méditation sur la respiration " ou " respiration consciente " est bien connue en Occident, il n'en est pas du tout de même de cet exercice-ci dont le nom est : respiration laminée (expression d'origine taoïste) ou " respir de la bodhi ", expression d'origine buddhique, évidemment. Cet exercice, si étrange que cela puisse paraître, forme LA base de l'entraînement du Hao Jen.

Disons tout de suite qu'il est à l'origine de bien des légendes. Dans certains haut-lieux du buddhisme religieux, on vous montrera, sous le sceau du secret, une curieuse relique d'origine humaine nommée " os de buddha ". Et l'on vous dira que cet " os " nait chez l'ascète qui a, longuement, pratiqué le respir de la boddhi. On ajoutera que la formation de cet " os " a été parallèle aux progrès spirituels du " Grand Homme " à qui il appartînt. Qu'enfin, il est absolument impossible d'étrangler ou de pendre jusqu'à ce que mort s'ensuive, qui possède cet os, lequel est un " bouclier de la gorge ".
Remettons les choses au point : " l'os " en question est, en fait, un muscle ou un tendon qui existe, atrophié, chez tous les humains et que la pratique du " respir de la boddhi " développe, en effet, beaucoup. Précisons : il ne le rend pas plus volumineux mais il le durcit au point que, après le décès de son propriétaire, il peut fort bien constituer une relique d'apparence osseuse. Que la formation (entendez : le durcissement) de cet " os " soit parallèle aux progrès spirituels de son possesseur est effectivement possible - mais à la condition que celui-ci ne se contente pas de la pratique du respir. Qu'il soit, enfin, impossible d'étrangler l'homme ou la femme chez qui le tendon en question a acquis un durcissement particulier est peut-être une affirmation exagérée. Mais elle n'est certainement pas entièrement fausse.
En fait, par lui-même; " l'os de buddha " n'intéresse guère les Hao Jen qui pratiquent le respir de la boddhi. Le but de cet exercice est le suivant :
Postulat : normalement, n'importe quel être humain devrait pouvoir exercer, sur son milieu, une influence directe, sans intervention physique (les " pouvoirs "). L'être humain originel était capable de cela. Puis, par l'effet de sa paresse (la " chute ") il a négligé la pratique des exercices exclusivement physiques qui entretenaient dans son organisme le " nerf " de ces pouvoirs en état de fonctionnement. De même que la plupart des humains ne savent plus mouvoir à volonté les muscles de leurs narines ou ceux commandant à leurs oreilles, ils ne savent plus mouvoir " l'os " (le muscle) commandant aux facultés extra-sensorielles. Il s'agit donc, purement et simplement, de retrouver l'usage de ces facultés en rendant, par l'exercice approprié (les Trois Mouvements du respir de la boddhi) sa vigueur à cet organe atrophié - lequel, précisons-le, se trouve dans la gorge, formant une demi-lune qui enserre, chez l'homme, le bas de la pomme d'Adam.
(Bien entendu, nous ne vous demandons pas de prendre pour argent comptant ce postulat. Mais ce qui est certain est que le développement des facultés " parapsychiques " est infiniment plus rapide chez qui pratique le " respir " que chez qui ne le pratique pas.)

Voici la description du " respir de la boddhi " :
Lieu : n'importe où, étant entendu que le pratiquant ne doit pas être dérangé en cours d'exécution. Mais comme, extérieurement, l'exercice n'a rien de très particulier et peut fort bien passer pour un quelconque exercice de gymnastique occidentale, il peut,

sans inconvénient, être pratiqué en public dans un lieu où la culture physique est admise : sur une plage, par exemple.
Moment : cela, votre programme personnel vous l'indiquera.
Combien de fois doit-il être pratiqué? Même remarque que ci-dessus : votre programme personnel vous le dira.
Vêtement : aucune importance pourvu que le corps ne soit pas gêné : donc, évitez le port de vêtements collants et de cravates étrangleuses.
Chaussures : en principe, les pieds doivent être nus. A la rigueur chaussettes ou bas sont tolérés, mais pas de souliers ni même de sandales.
Nature du sol : aucune importance. Même les revêtement en plastique conviennent.
Obligatoire : vous devez, à votre choix, faire face eu Nord ou à l'Est. JAMAIS à l'Ouest ou au Sud. Il s'agit, comme souvent dans la magie asiatique, d'une question de " courants telluriques ". En gros, ce qui vient de l'Est ou du Nord est " Yang ", positif et ce qui vient de l'Ouest ou du Sud est " Yin" ou négatif. Même si vous n'ajoutez pas foi à cette " explication " respectez la prescription : dans la pratique, elle est efficace, quelle qu'en soit la raison.
Contre-indication : si un orage MENACE ne pratiquez pas le respir de la boddhi. Par contre, lorsqu'il est " déclanché " l'interdiction ne tient pas.
Au contraire, le légendaire sino-tibétain fourmille en récits concernant des Hao Jen ayant obtenu des " pouvoirs " extraordinaires parce qu'ils pratiquaient le " respir " au cours d' orages.
Objectivement : pratiquer le " respir de la boddhi " au cours d'un orage ou même d'une tempête est, d'expérience, une bonne chose. Mais il convient, évidemment, de s'y livrer à l'abri, dans un lieu couvert.

Action : tourné vers l'Est ou le Nord, en position debout, le corps bien vertical (dos droit) l'adepte lève les bras au-dessus de la tête " tendus vers le soleil ". (Ne pas prendre à la lettre cette formule. Il s'agit d'une simple licence poétique: les bras doivent s'élever au-dessus de la tête, dans le prolongement du corps, sans référence au soleil).

1er mouvement : l'adepte vide ses poumons (expire) de façon aussi complète que possible et, pendant que se fait l'expiration, courbe le tronc et abaisse les bras de façon à ce que, à la fin du mouvement, l'extrêmité de ses doigts touche le sol. (Précision : il n'est pas du tout nécessaire de ne pas plier les genoux comme il est demandé dans maint mouvement de gymnastique suédoise ou dans l'asana hatha-yogique du " Salut au Soleil ". Que les genoux plient ou non est sans importance.)

2ème mouvement : au moment où les doigts touchent le sol, les poumons sont vides. A ce moment-là, tout en laissant l'extrêmité de ses doigts en contact avec le sol, l'adepte " ramène son menton aussi haut que possible, de façon à comprimer la carotide ". Il est entendu qu'à ce moment-là ses poumons sont vidés de tout leur air. Pourtant, il doit encore faire un effort pour chasser les dernières " bouffées " qui se trouvent dans sa gorge (dans

la trachée artère). Ce qui, dans les débuts, peut se traduire par une tendance à la toux. L'adepte restera, si nécessaire, quelques secondes ou quelques dizaines de secondes dans cette position " écrasant " de son menton la carotide, expulsant (de façon très disgracieuse, au début) les dernières traces d'air.

3ème mouvement : puis, lentement (lentement selon l'idée qu'il se fait personnellement de la lenteur) il se redressera. L'extrémité de ses doigts quittera le sol. Au fur et à mesure de son redressement, son menton s'éloignera de sa carotide. En même temps, il commencera à inspirer, à laisser ses poumons s'emplir d'air, de façon à ce que, au moment où sa tête aura retrouvé son aplomb normal, les poumons soient, à nouveau, emplis d'air.
Autrement dit (nous résumons de façon plus " occidentale ") : l'adepte se baissera en expirant, marquera, étant baissé et le bout des doigts touchant le sol, une pause au cours de laquelle il chassera le dernier air se trouvant dans sa trachée artère en appuyant le menton contre sa gorge - se redressera en inspirant - aura atteint l'inspiration complète au moment où il sera revenu à la station verticale normale. A ce moment-là, ses bras, comme entraînés par l'élan général, se lèveront au-dessus de sa tête et décriront un demi-cercle dans l'axe des épaules, cependant que les poumons relâcherons leur air (que l'expiration se fera). Il est conseillé - bien que ce ne soit pas indispensable - de terminer le mouvement par un léger renversement du torse en arrière. C'est tout. Telle est l'exacte description traditionnelle du " respir de la boddhi ".

Que dire encore à ce propos?

1° Que, pratiquée à peu près quotidiennement durant un certain temps (deux ou trois mois en moyenne) cette technique est effectivement un puissant moyen de " réveil des pouvoirs parapsychiques latents " - pour employer l'expression d'un spécialiste anglais dont l'oeuvre, à l'heure actuelle, n'a pas encore été publiée en Occident.
2° Que pratiquée moins de temps encore (disons pendant un mois, quotidiennement) par des personnes dont l'état de santé n'est pas trop anormal au départ (qui ne se trouvent pas dans un très grave état de dépression physique) elle permet d'augmenter de façon notable le tonus musculaire, la santé générale et la " joie de vivre ".
Comme la dite technique ne vous demandera que quelques minutes journalières pour son exécution, avouez que vous auriez grand tort de ne pas tenter l'expérience.

-:-:-:-:-:-

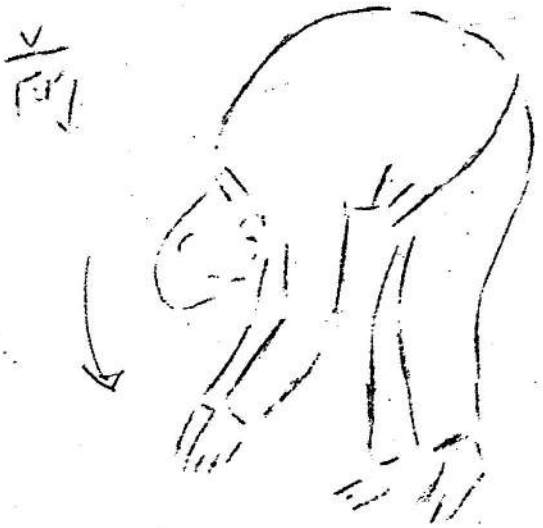
Madame, Mademoiselle, Monsieur, et Cher adepte du Tchan, nous nous en tiendrons là pour aujourd'hui. Surtout, ne rien presser : qui veut aller vite et loin avance pas à pas, dit le proverbe.
Nous vous avons quelque peu (très peu : nous y reviendrons) dit la vision Tchan de l'Univers. Puis nous vous avons proposé

deux exercices de la " voie rationnelle " qui seront, bien entendu complétés par d'autres, par la suite. (Mais même à ce moment-là tout sera conçu pour que l'ensemble prenne très peu de votre temps, de vos loisirs).
Nous vous avons aussi proposé un seul exercice de la voie dite " évolutive ou magique ". Il est absolument indispensable que vous le maîtrisiez avant que nous n'abordions la partie pratique de la voie évolutive : ce ne sera donc que dans le prochain texte que nous nous attaquerons à la première technique: le " Yeou Kien " ou " voyage astral " : de même qu'on n'aborde pas les disciplines sportives sans une culture physique préalable, on ne saurait, sans risque, approcher les disciplines magiques sans une certaine formation psychique.
Donc, au total, nous vous avons proposé trois exercices " des deux voies " qui, par leur amalgame, constituent un premier pas (et un pas sûr) dans la " voie mixte ". Nous vous demandons de vous efforcer de les maîtriser : vous en avez parfaitement les moyens car toute personne humaine capable d'apprendre à lire et à écrire en est capable. Cela vous demandera, selon vos capacités personnelles et selon vos obligations professionnelles, familiales ou autres, trois, quatre, cinq semaines ou plus. Lorsque vous estimerez que " cela commence à venir " nous vous demandons de reprendre contact avec nous en envoyant, à l'adresse postale indiquée au dos de la couverture de ce " texte " le questionnaire que vous trouverez joint, après l'avoir rempli. Naturellement, si vous estimiez que l'enseignement Tchan ne peut rien vous apporter de positif, nous comprendrons très bien et ne vous relancerons pas : ce n'est pas dans nos habitudes. Mais, dans le cas contraire, nous vous invitons à prendre tout votre temps pour expédier les questionnaire : dans le domaine initiatique, l'impatience, la précipitation, n'ont que faire. Ce sont même de très sûrs facteurs d'échec.
Si vous n'avez pas compris certaines explications concernant les exercices, n'hésitez pas à exiger des renseignements supplémentaires. Par contre, si vous ne comprenez pas certaines théories émises ou, si, les ayant comprises, vous ne les admettez pas, passez outre : ce serait absolument sans importance : nous parlons principes et formulons des théories parce que, d'expérience, nous savons qu'en Occident bon nombre de personnes, surtout dans les milieux cultivés, estiment ne pouvoir faire un travail constructif s'il n'est basé sur une théorie quelconque. En fait, il n'est pas dans la nature pratique du Tchan de vouloir à tout prix avoir raison sur le plan théorique : que la nature du feu soit, comme on le pensait du temps d'Aristote, de brûler, ou qu'il naisse des conditions précisées par la Science moderne, un double fait demeure : il brûle. Et il éclaire.

T C H A N

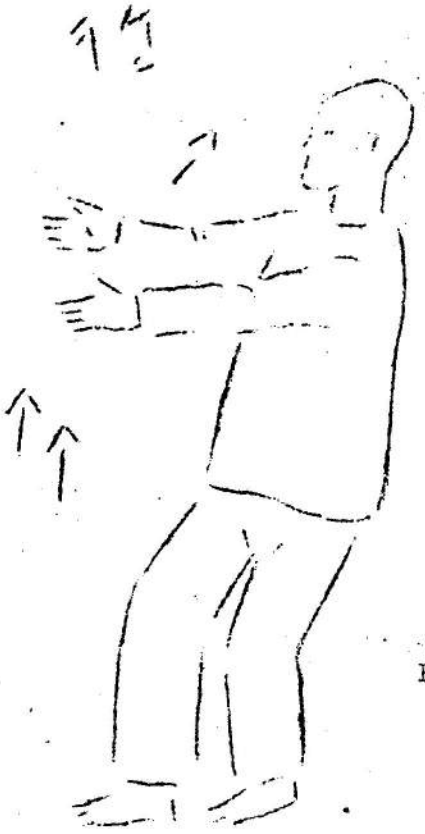
Départ : l'adepte élève les bras au-dessus de la tête. Il inspire normalement

1. Il expire en courbant le tronc en avant et en touchant le sol de l'extrêmité de ses doigts.
2. Dans cette position, il ramène le menton contre la gorge, de façon à comprimer celle-ci. Un dernier effort pour chasser l'air qui se trouve encore dans la trachée artère et les poumons.

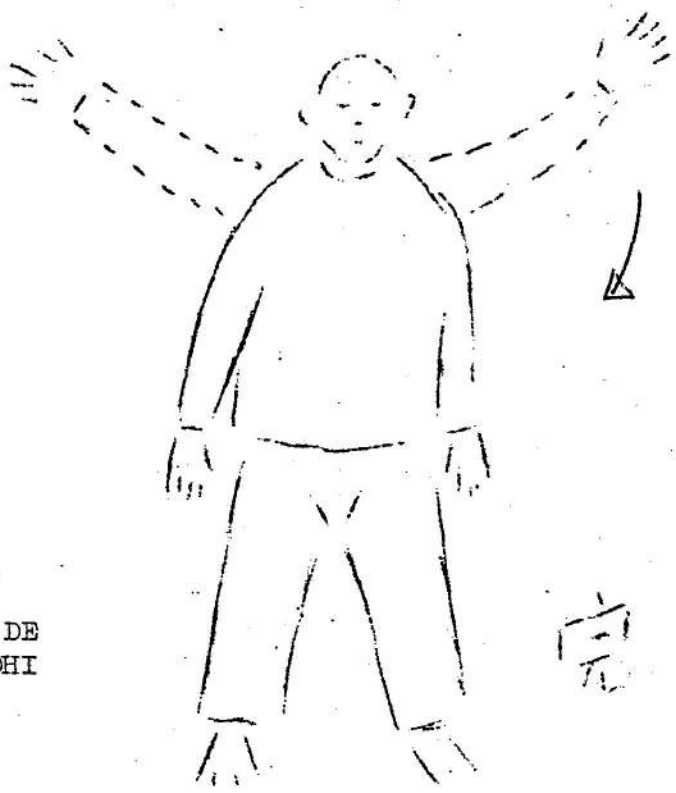


3. Il se redresse lentement. Le menton s'éloigne de la carotide. L'inspiration commence. Les bras entament une circumduction en " ailes de moulin ".

3. (suite et fin) Pendant que les bras effectuent leur mouvement de circumduction, l'inspiration se termine. Le menton a repris une position normale, nettement éloignée de la carotide. Aussitôt après, expiration normale. FIN.



RESPIR DE
LA BODHI



HAO XIE

1.26

Le morceau de papier joint à ce texte et sur lequel sont peints des idéogrammes est un Hao Xie, communément appelé " talisman de l'adepte" Talisman? Oui, si l'on veut. En fait, c'est un " support " ou si l'on préfère employer un terme moderne une sorte de catalyseur permettant à une action psychique Feng Shui Hé Mu de s'exercer dans un but bien déterminé. Ce but étant dicté par ce que vous avez bien voulu nous confier de vos tracas actuels. Il a été conçu et réalisé par notre ami Houang Ho - l'action psychique qu'il rend possible ou, du moins, plus aisée, est dirigée par nos amis Vanderbilt et Svoboda. Un jour, nous vous expliquerons ce qu'est le Feng Shui.
Nous vous demandons de placer ce Hao Xie chez vous, n'importe où dans la mesure où il ne risquera pas d'être détruit, mais en tout cas sous le toit qui vous abrite habituellement. Les membres de votre famille et même vos amis peuvent le toucher sans qu'il perde son efficacité : encore une fois c'est un " support ".
Si vous avez du temps libre (ce n'est pas une obligation) vous pouvez, deux fois par semaine au maximum et n'importe à quel moment, contempler les idéogrammes qu'il comporte. Toutefois, nous ne vous encourageons pas trop dans cette voie : la contemplation met, dans une certaine mesure, le psychisme du " contempleur " en contact avec celui des Veilleurs du groupe FSHM (*). Le fait apporte, le plus souvent, réconfort et dynamisme à qui contemple mais fatigue fort les Veilleurs concernés. Nous vous conseillerons donc de ne procéder à une contemplation que si vous en sentez vraiment le besoin. De toute façon, la contemplation n'est pas nécessaire : le Hao Xie sera efficace tant qu'il sera chez vous ou si, voyageant, vous l'emportez avec vous.
Nous adressant à des adultes, nous n'essayerons pas de vous faire croire que ce Hao Xie abolira pour vous toutes les difficultés et vous permettra de triompher de tout : dans le destin d'un être - et pas seulement humain - existent nécessairement des " hauts " et des " bas ". Mais la possession du Hao Xie tendra, très nettement, à harmoniser votre position personnelle vis-à-vis du devenir universel, donc à augmenter le nombre et l'intensité des " hauts " au détriment du nombre et de l'intensité des " bas ".
Deux précisions : si vous procédez à une contemplation, peu importe le sens dans lequel votre regard se posera sur le Hao Xie. Les symboles peints à sa surface ne se lisent pas, au sens habituel du terme. Ce sont, strictement, des entités symboliques. Nous vous signalons aussi que la forme dentelée de la plupart des Hao Xie n'a aucune signification ésotérique. Simplement il se trouve que le Hao Xie devant, rituellement, lors de sa création, " passer par un bain de feu " les bords du papier sont le plus souvent " roussis " lors de l'opération. Les parties brûlées sont alors, comme le veut la Tradition, supprimées aux ciseaux.

Créé par Houang Ho,
Servant de " support " au travail psychique exécuté par les membres du Groupe Feng Shui Hé Mu, sous la direction de P. Vanderbilt et J. Svoboda, ce Hao Xie conservera une efficacité totale jusqu'à cette date : 21 MARS 1977

(*) Le Groupe FSHM se compose, comme le veut la règle, de 12 hommes. Deux d'entre eux, par roulement, se tiennent en permanence, sur les lieux de travail du groupe. La Tradition les nomme " Veilleurs ".

M^r Daniel Fargeas 1-27

Permettez-nous, tout d'abord, de vous souhaiter la bienvenue.

Ceci est votre programme personnel N° 1. Comme vous allez le constater, sa partie manuscrite est insignifiante. Evidemment, dès le texte 2, cette partie sera plus importante mais, dans toute la mesure du possible, elle restera limitée. Pourquoi cela? Parce que nos instructeurs ne se targuent pas de se comporter en " hommes du monde " mais visent uniquement l'efficacité. A supposer que votre programme vous parvienne sous forme d'une lettre manuscrite rédigée en termes littéraires, il n'en serait pas plus précis pour cela. En fait, il le serait moins, le temps passé à " chercher des phrases " devant être pris, de toute évidence, sur celui durant lequel doit être établi le programme et communiquée l'information pure. De toute façon, dès le texte 2, nous vous inviterons à poser à nos instructeurs les questions qui, peut-être, vous préoccupent. Etant entendu, naturellement, que ces questions doivent avoir un rapport avec le sujet traité. S'il vous arrivait de les questionner sur des sujets d'ordre artistique, religieux, etc... sur lesquels ils ne prétendent avoir aucune lueur particulière, nos instructeurs, à leur grand regret, ne pourraient vous répondre. Comme dit l'adage : dans certains cas, être trop poli avec l'adepte, c'est lui nuire. La politesse est secondaire. Ce qui compte, c'est l'efficacité.

Du point de vue Tchan, être efficace, pour nos instructeurs, c'est vous amener à vous libérer, à vous " éveiller ". Vous y parviendrez sans effort excessif en suivant scrupuleusement les instructions fournies, établies d'après vos sincères réponses à nos questionnaires. Ces instructions concernent des " exercices à faire ". Jusqu'au texte 5 inclus ces exercices visent à vous préparer, par une sorte de catharsis, à " autre chose ". Cet " autre chose " étant ce que le Tchan nomme la " pensée purement perceptive " et la philosophie indienne la " non pensée ". Ce n'est qu'à partir du moment où cette " non pensée " est pratiquée que la libération devient possible. Qui peut " penser perceptivement " est déjà un autre homme - ou une autre femme.

Qu'il soit bien entendu que nos exposés théoriques ne sont que concession au goût occidental de la spéculation. En fait, que vous soyiez ou non d'accord avec ces exposés n'a aucune importance. Une seule chose compte : que vous pratiquiez à peu près régulièrement les exercices proposés. Nous disons bien : à peu près régulièrement. Ici aussi le mieux est l'ennemi du bien.

Quelques mots à propos des deux premiers exercices de la voie directe: toujours du point de vue Tchan, l'erreur initiale de l'être humain réside dans le fait qu'il s'identifie, littéralement, à ce qui n'est qu'une simple fonction naturelle : la fonction de penser. Bien entendu, nous ne vous demandons pas de nous croire sur parole mais nous vous prions d'expérimenter. Dans une certaine mesure, la respiration consciente, telle que nous vous la proposons actuellement, constitue une expérience préliminaire. Son but est de vous amener à vous " identifier " à une fonction naturelle autre que la pensée, en vous " perdant dans votre propre souffle ". Ceci pendant quelques SECONDES seulement et non durant tout l'exercice. Disons : pendant une inspiration et une expiration. Par conséquent, il est inutile que vous conserviez une parfaite concentration mentale pendant toute la durée de l'exercice et nous vous conseillons - ce serait plus commode - de placer, au début de chaque séance, une montre ou un chronomètre près de vous et de regarder, de temps à autre, si le temps indiqué est, ou non, écoulé.

L'exercice des sensas négatifs consiste, en somme, à répondre, mentalement, à la question, grammaticalement incorrecte : qu'est-ce qui est ressenti " comme n'allant pas " en cet instant précis? Sa durée maximum ne doit en aucun cas dépasser cinq minutes.

Tournez, s'il vous plait.

notez bien ceci, je vous prie.

1er programme personnel, suite.

Il vous est recommandé de pratiquer la respiration consciente : 1 fois par jour, pendant 4 minutes, aussitôt après le respir de la Boddhi.

Il vous est recommandé de pratiquer l'exercice des sensas négatifs : 1 fois par jour, aussitôt après la respiration consciente.

= = = =

1er questionnaire Tchan

- Etat civil complet :

- Etat de santé habituel : bon - moyen mauvais

- Si vous êtes affligé d'une infirmité permanente ou d'une maladie chronique, nous vous prions d'en indiquer, ci-dessous la nature :

Etes-vous intéressé par l'occultisme en général oui - non

Avez-vous déjà pratiqué des techniques occultes oui - non

si oui lesquelles ?

En dehors des 8 minutes hebdomadaires requises pour la pratique des exercices de libération, disposez-vous d'un peu de temps pour vous familiariser avec les techniques occultes Tchan ? oui - non - Dans l'affirmative, combien de temps pouvez-vous disposer ?

Et si possible indiquez quels jours de la semaine.

Etes-vous à votre avis sujet aux faiblesses suivantes

	beaucoup	modérément	pas du tout
Emotivité			
Colère			
Impatience			
Timidité			
Distraction			
Paresse			
Jalousie			
Orgueil			

Pouvez-vous disposer, au moins 5 jours par semaine, 4 à l'extrême rigueur, des quelques minutes indispensables à la pratique de nos exercices? 5 fois 5 minutes hebdomadaires suffisent amplement. Si vous ne pouvez pas en disposer, nous vous conseillons de ne pas donner suite à votre intention de recevoir les Formations Tchou. Vous vous prions toutefois de noter que les personnes les plus occupées peuvent, avec un rien de bonne volonté, se rendre libres 5 petites minutes par jour

Si vous disposez de ces quelques minutes veuillez SVP nous indiquer à quel moment de la journée

Tous les humains non encore libérés souffrent de leurs "problèmes". Le Hao Xi'e, joint à l'action FSHM est destiné dans toute la mesure du possible à vous aider dans ce domaine. Veuillez, en termes aussi brefs et précis que possible, indiquer la nature de vos problèmes actuels. Servez-vous pour cela du bas de ce questionnaire (1/2 page) Vous disposez de peu de place. C'est voulu. S'exprimer en peu de mots est déjà en soi un bon exercice -